ROCZNIK XIII. MAJ 1932 ZESZYT 5.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH. ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDJÓW WYCHOWANJA FIZYCZNEGO (STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

Docent A. WOJCIECHOWSKI.

W sprawie gimnastyki szkolnej.

Czasy względnie nie tak nawet dalekie, gdy sądzono, że wszelkie wady postawy, skrzywienia i t. d. wśród młodzieży szkolnej są dziełem szkoły i gdy ta ostatnia w umysłach wychowawców fizycznych, a przedewszystkiem lekarzy, była istnym kozłem ofiarnym, ponoszącym odpowiedzialność za wszelkie rzeczywiste i mniemane winy, minęły bezpowrotnie. Wiemy dziś dobrze, że dziecko wnosi już często do szkoły początki tych lub innych odchyleń od postawy prawidłowej, które tylko w okresie szkolnym ulegają dalszemu rozwojowi, pogłębieniu i stają się wyraźniejsze, jaskrawsze, a przeto łatwiej uchwytne. Wszelkie, skądinąd bardzo cenne, usiłowania polepszenia sprawy drogą higjeny zajęć szkolnych, higieny: czytania, pisania, ulepszenia konstrukcji ławek szkolnych zawiodły i dziś spotykamy wśród młodzieży szkolnej ciągle ten sam przerażający odsetek 25 — 30% skrzywień kręgosłupa, wad postawy pasa barkowego, wad klatki piersiowej, ustawienia miednicy i 70 — 80%

wad postawy kończyn dolnych, zwłaszcza stóp. Porównywując te liczby z danemi z przed lat kilkunastu lub nawet dawniejszemi, nie widzimy poprawy, a nawet tu i ówdzie można stwierdzić niewątpliwe pogorszenie, nawiasem mówiąc towarzyszące i uwarunkowane większem uprzemysłowieniem środowiska i pogorszeniem jednoczesnem warunków życiowych w sensie większego zaakcentowania wpływów szkodliwych większych zbiorowisk ludzkich, czyli wielkomiejskich. Chcąc więc polepszyć stan fizyczny młodzieży pod względem, że tak się wyrażę ortopedycznym, musimy szukać innych dróg, albowiem nawet „pałacowo" zbudowana najnowocześniejsza szkoła wyposażona w ostatnie najlepsze urządzenia klasowe będzie wykazywała ten sam smutny odsetek nieprawidłowości postawy, jeżeli nic ponadto swym wychowankom nie da.

Już w tych czasach, o których wspomnieliśmy, czasach ryczałtowego obwiniania szkoły jako takiej, jako wywoławczyni wad postawy, zaczęła coraz silniej kiełkować w umysłach ludzi, którym na sercu leżało polepszenie stanu zdrowotnego dzieci, przeświadczenie, że w gimnastyce należy szukać odtrutki na szkodliwości „szkolne". Zaczęto też wprowadzać gimnastykę jako przedmiot obowiązkowy do programów szkolnych, zaczęto prowadzić spory co do rodzaju ćwiczeń i powoli wreszcie w czasach obecnych gimnastyka zyskała ponownie po długich wiekach zaniedbania stanowisko równorzędne z innemi teoretycznemi przedmiotami nauki szkolnej. Sprawa gimnastyki szkolnej jest też istotnie sprawą pierwszorzędnej wagi, jest to zagadnienie, które powinno interesować całe społeczeństwo chcące wszak widzieć w swej młodzieży nietylko kwiat intelektualnego, ale i fizycznego rozwoju. Jeszcze więcej zainteresowania powinien sprawie tej okazywać lekarz szkolny z natury swego stanowiska powołany do czuwania nad zdrowiem i należytym rozwojem młodzieży i wreszcie wychowawca fizyczny, którego cała ta sprawa już zupełnie bezpośrednio obchodzi. Sądzimy więc, że poruszenie tu kilku zasadniczych zagadnień z dziedziny, tak zwanej, gimnastyki szkolnej będzie może miało dla czytelników „Wychowania Fizycznego" pewne znaczenie. Zastrzegam się zgóry, że zagadnienie powyższe będę traktował tylko ze stanowiska lekarskiego, a ściślej rzecz biorąc, ze stanowiska ortopedycznego.

Jak się przedstawia właściwie sprawa tego szkodliwego wpływu szkoły na rozwój fizyczny, wpływu, jak już mówiliśmy, powszechnie doniedawna uznawanego?. Otóż, jeżeli dziś wiemy, że szkoła

nie ponosi całkowitej winy w sensie powodowania powstawania np. skrzywienia kręgosłupa, to jednak nie znaczy to bynajmniej, że szkoła, a właściwiej mówiąc zajęcia ze szkołą związane, nie przyjmują żadnego udziału w powstawaniu tego rodzaju spraw.

Rozwój fizyczny prawidłowy wymaga równomiernego i wszechstronnego używania i ćwiczenia wszystkich mięśni — jest to pewnik znany dobrze każdemu wychowawcy fizycznemu, który przecież na tem twierdzeniu buduje lub budować powinien wszelkie swe poczynania w kierunku ćwiczeń cielesnych. Otóż czas nauki, okres uczenia się, związany jest nierozerwalnie z pozycją siedzącą. Jeżeli w okresie nauki domowej lub przedszkola pozycja ta zajmowana jest tylko przez krótsze okresy czasu, to w szkole właściwej jest ona nieodzownym towarzyszem nie tylko zajęć szkolnych w samej szko'e, lecz i zajęć szkolnych domowych.

Nie będzie przesadą twierdzenie, że dziecko w klasach średnich siedzi i siedzieć musi conajmniej 10 godzin na dobę, zwłaszcza jeżeli jest mniej zdolne a nie zaniedbuje swych obowiązków.

Jakiż wpływ wywierać może pozycja siedząca na rozwój ustroju i na jego postawę?. Ażeby należycie zrozumieć wchodzące tu w grę siły, musimy na chwilę wkroczyć w dziedzinę fizjologji i patologji narządów ruchu, a przedewszystkiem mięśni. Istnieje dawno już znane, lecz niestety często zapominane, prawo, głoszące, że mięsień przystosowuje swą długość do odległości swych przyczepów w ustawieniu najczęściej zajmowanem. W sposób może nieco zrozumialszy można to samo powiedzieć, że mięsień posiada skłonność do wydłużania się lub skracania (w porównaniu do długości swej prawidłowej) pod wpływem długotrwałego wzajemnego zbliżenia lub oddalenia punktów przyczepu. Słuszność tego prawa możemy codziennie w sposób wręcz jaskrawy sprawdzić u osób dotkniętych schorzeniami w obrębie kończyn, a szczególnie t. zw. przykurczeniami stawów.

Jeżeli ktoś z powodu blizny skórnej po rozległem oparzeniu przez czas dłuższy nie mógł prostować ręki w stawie łokciowym, to mięśnie przystosowały się u niego do nieprawidłowych odległości punktów przyczepu, a mianowicie mięśnie zginające stały się krótsze, a prostujące (rozginające) dłuższe niż prawidłowo. Usunięcie takiemu osobnikowi przeszkody w postaci blizny skórnej jeszcze nie rozstrzygnie sprawy, bo i nadal bez zastosowania odpowiednich zabiegów, nie będzie on w stanie wyprostować ręki w łokciu wskutek nieprawidłowej długości mięśni,

a mianowicie skrócenia zginaczy, wydłużenia prostowników.

Przykład ten, do którego pozwolę sobie jeszcze raz poniżej powrócić, wskazuje nam drogę, jak należy analizować następstwa długotrwałej pozycji siedzącej. Osobnik niczem nie skrępowany, rozwijający się „dziko" oczywiście ciągle i nieustannie zmienia pozycję i ustawienie ciała, mięśnie jego wskutek tego dostosowują się pod względem swej długości do t. zw. pośrednich ustawień poszczególnych stawów (są to ustawienia równoważące napięcie grup antagonistycznych mięśni, a więc ustawienia równoznaczne z najmniejszem napięciem mięśni i więzadeł). Osobnik siedzący długie godziny codziennie, nawet gdy siedzi zupełnie poprawnie, już wskutek swej pozycji siedzącej w myśl wyżej wspomnianego prawa wpływa na swe mięśnie w sposób prowadzący do ich nieprawidłowej długości.

Zastanówmy się na chwilę nad stosunkiem wzajemnym poszczególnych części szkieletu w pozycji siedzącej, pamiętając, że mięśnie po stronie zgięcia będą oczywiście miały skłonność do skrótu, po stronie przeciwnej do wydłużenia. Zrozumiemy łatwo, że mięśnie np. przybliżające łopatkę do kręgosłupa będą ulegać wydłużeniu a mięśnie piersiowe skróceniu, podobny wpływ łatwo da się ustalić dla każdej grupy mięśniowej.

Najważniejszym dla nas wynikiem długotrwałego siedzenia będzie zmiana długości mięśni, a co za tem idzie, zaburzenie i zachwianie prawidłowej równowagi, istniejącej między poszczególnemi antagonistycznemi grupami mięśniowemi. Krótsze niż prawidłowo mięśnie nie napotykając równoważnego oporu ze strony wydłużonych, a więc słabiej działających, antagonistów dążyć będą do ustawienia poszczególnych części kośćca w pozycji dla siebie wygodnej, to jest w ustawieniu odpowiadającem ich skrótowi, czyli dążyć będą do zbliżonego ustawienia swych punktów przyczepu. Wskutek tego kręgosłup szyjny będzie miał skłonność do pochylania się wraz z czaszką do przodu, łopatki zsuwać się będą również do przodu, kręgosłup grzbietowy ustawiać się będzie w postaci łuku wygiętego nadmiernie ku tyłowi, miednica uzyska zwiększone pochylenie względem poziomu, brzuch przybierze kształt zwisający, a klatka piersiowa spłaszczy się ustalając się w pozycji wydechowej. Ramy niniejszej krótkiej wzmianki nie pozwalają na dokładne rozwinięcie i omówienie szczegółowe wpływu na poszczególne grupy mięśniowe, jest to zresztą dla mych celów zbędne, bo nie cho-

dzi mi teraz o szczegóły, lecz o wykazanie ogólnikowe daleko idącego wpływu tej lub innej pozycji w danym razie siedzenia na postawę. Wpływ ten początkowo ledwo stwierdzalny i nikły po pewnym czasie ustala się i prowadzić może do jaskrawych odchyleń od postawy prawidłowej.

Jeżeli się rozejrzymy wśród młodzieży szkolnej, to stwierdzimy, że tylko niewielka część nie wzbudza w nas żadnych zastrzeżeń co do postawy i sposobu trzymania się. Lwia część, jak to już wyżej w liczbach odsetkowych przytoczyłem, wykazuje mniej lub więcej zaznaczone odchylenia od postawy prawidłowej. Dużym błędem w mojem przekonaniu jest okoliczność, że wychowawcy fizyczni są nastawieni prawie bez wyjątku tylko na materjał zupełnie prawidłowy, podczas gdy w życiu, przynajmniej w większych ośrodkach miejskich, gros materjału stanowią osobnicy z już wyraźnemi zmianami postawy. Wśród tych ostatnich należy rozróżnić dwie grupy zasadnicze: jedną, w której postawa wadliwa jest spowodowana głębszemi zmianami anatomicznemi, lub czynnościowemi i drugą, która takich zmian nie wykazuje.

Jest rzeczą chyba zupełnie zrozumiałą, że stosowanie jednego i tego samego typu ćwiczeń cielesnych dla wszystkich tych rodzajów byłoby rzeczą zupełnie chybioną i zgóry skazaną na niepowodzenie a jednak jest to stan dziś prawie powszechnie napotykany. Ze stanowiska lekarskiego dążyć należy, aby w szkołach, gimnastyka uwzględniała istnienie przynajmniej tych największych trzech grup wyżej wspomnianych i do nich dostosowywała odpowiednie ćwiczenia. Ideałem byłoby umożliwienie całej młodzieży szkolnej korzystania z:

1) zwykłej prawidłowej gimnastyki i ćwiczeń, których rodzaju roztrząsać tu nie będę, wspomnę tylko mimochodem, że naczelną zasadą winna być wszechstronność, równomierność i pamiętanie o oszczędzaniu, zwłaszcza w niektórych rocznikach, układu kostnego i stawów, a przynajmniej nie narażaniu ich na niewspółmierne z wytrzymałością wysiłki,

2) gimnastyki, która miałaby na celu skutecznie przeciwdziałać wpływom długotrwałej pozycji siedzącej. Gimnastykę taką możnaby nazwać zapobiegawczą,

3) ćwiczeń obliczonych na usunięcie już zaznaczonych odchyleń postawy na tle zachwianej równowagi mięśniowej. Ćwiczenia takie słusznie nosiłyby miano gimnastyki wyrównawczej

jako mającej na celu wyrównanie zaburzeń i przywrócenie równowagi mięśniowej i statycznej.

4) wreszcie gimnastyki już we właściwem tego słowa leczniczej.

Jeżeli wprowadzenie w życie stosowania wszystkich tych rodzajów gimnastyki na razie nie jest możliwe, zwłaszcza w odniesieniu do p. 4, to inne 3 rodzaje ćwiczeń przy dobrej woli dadzą się wszędzie zastosować. W ten sposób z wyżej wymienionych trzech grup młodzieży szkolnej grupa pierwsza korzystałaby z gimnastyki prawidłowej i zapobiegawczej, grupa druga przedewszystkiem z zapobiegawczej i wyrównawczej a częściowo i z prawidłowej. Co się tyczy grupy trzeciej, to właściwie jedynie gimnastyka lecznicza może i powinna znaleźć tu zastosowanie, inne rodzaje mało, albo wcale się nie nadają a mogą nawet okazać się przeciwskazane.

Z powyższego wynika, że nie tylko stan obecny prowadzenia gimnastyki szkolnej wymaga rewizji, ale i przygotowanie wychowawców fizycznych również musi liczyć się z faktem, że przynajmniej w przeciętnych szkołach materjał uczniowski bynajmniej nie jest materjałem prawidłowym i że stosowanie umiejętne ćwiczeń, które nazwaliśmy zapobiegawczemi i wyrównawczemi jest conajmniej tak samo ważne, jeżeli nie ważniejsze, co i gimnastyki zwykłej.

Oczywiście nie mogę tu omówić dokładnie ćwiczeń, które wchodziłyby w rachubę, jednak chciałbym kilka słów poświęcić typowi tych ćwiczeń. Co się tyczy gimnastyki zapobiegawczej, to ćwiczenia powinne w pierwszym rzędzie dążyć do wzmocnienia mięśni upośledzonych przez siedzenie, lub mięśni, które wogóle w życiu zwykłem są za mało ćwiczone (np. mięśnie pośladkowe). Dokładne zaznajomienie się z wpływem siedzenia na poszczególne grupy mięśniowe jest oczywiście nieodzownym warunkiem wstępnym prowadzenia tych ćwiczeń. Obejmować one przypuszczalnie będą ćwiczenia mięśni łopatkowo-kręgosłupowych, mięśni prostujących kręgosłup, ćwiczenia klatki piersiowej (wdechowe), mięśni brzucha i mięśni ustawiających miednicę poziomo.

Gimnastyka wyrównawcza wymaga jeszcze głębszego znawstwa przedmiotu i właściwie wykonywaną być winna przy współpracy lekarza. Jest to gimnastyka poszczególnych grup mięśniowych dążąca do przywrócenia zakłóconej równowagi mięśniowej i powinna się składać w myśl przesłanek na początku wymienionych z ćwiczeń dążących do wydłużenia skróconych mięśni i z ćwiczeń wzmacniających. Otóż pamiętać należy o fakcie dobrze znanym wszyst-

kim mającym do czynienia z chorobami narządów ruchu, lecz nader często zapominanym w kołach wychowania fizycznego — że mięsień skrócony można wydłużyć tylko za pomocą bardzo łagodnych, długotrwałych ćwiczeń biernych. Ćwiczenia czynne do celu nie doprowadzą. Od tych ćwiczeń biernych należy też w każdym takim przypadku rozpoczynać, a dopiero gdy udało się przy ich pomocy mięśnie skrócone wydłużyć, wtedy dopiero, lecz nie wcześniej można przyjść do ćwiczeń czynnych, oczywiście nie tej samej grupy mięśniowej, lecz ich antagonistów. Jeżeli powrócimy jako do bardziej jaskrawego przykładu, do przypadku przykurczenia łokcia, o którym wyżej była mowa, to należy ćwiczenia zastosować najsamprzód bierne w celu wydłużenia zginaczy, a gdy tą drogą uzyskamy możność biernego zupełnego wyprostowania łokcia — przejść do ćwiczeń czynnych mięśni wyprostnych. W przypadku np. zbytnio ku przodowi posuniętych barków, należy najsamprzód biernie wydłużyć mięśnie piersiowe, a dopiero później czynnie ćwiczyć mięśnie łopatkowe. Zwykle widuje się postępowanie odwrotne, które też nie doprowadza do wyniku.

Zatrzymałem się nieco na szczegółach, bo z doświadczenia wiem, że w tych sprawach ciągle brak jeszcze należytego zrozumienia. Pozostaje jeszcze do omówienia jeden z zasadniczych i podstawowych warunków gimnastyki szkolnej, mianowicie czas trwania. Byłoby rzeczą oczywiście zupełnie bezpodstawną przypuszczać, że nawet najlepiej prowadzona gimnastyka może cośkolwiek zdziałać, jeżeli jest stosowana, powiedzmy, dwa razy tygodniowo po godzinie. Cóż znaczyć mogą te dwie godziny wobec sześćdziesięciu godzin siedzenia w ciągu tego samego tygodnia. Tutaj żądania wychowawcy fizycznego natrafiają prawie zawsze na opór, bo istotnie programy naszych szkół są już tak obarczone wszelkim balastem, że przeznaczenie dla ćwiczeń cielesnych należytego czasu wymagałoby gruntownej zmiany programów. Jednakże, jeżeli te ćwiczenia mają mieć jakikolwiek bądź sens istotny, jeżeli mają przeciwdziałać tym czynnikom szkodliwym, które są z okresem szkolnym związane, słowem jeżeli mają swe zadanie spełnić, to należy je stosować codziennie. Godzina — półtorej, ćwiczeń cielesnych codziennie to stanowczo nie za dużo, a być może nawet że i zamało. Jednakże będziemy się cieszyli jeżeli przynajmniej to uda się osiągnąć, bo będzie to oznaczało znaczny postęp w porównaniu ze stanem obecnym.

Oczywiście sprawa ćwiczeń cielesnych w szkole jest tematem tak wielkim i złożonym, że tych parę uwag, które pozwoliłem sobie tu przytoczyć, tylko bardzo pobieżnie poruszają to zagadnienie. Jednakże chciałem zwrócić przedewszystkiem uwagę na niektóre fakty zwykle dotychczas pomijane, a dotyczące konieczności wprowadzenia i ćwiczeń biernych, a następnie choć pobieżnie jeszcze raz podkreślić konieczność umożliwienia, przynajmniej w większych ośrodkach, stosowania w szkołach również i gimnastyki leczniczej.

WALERJAN SIKORSKI.

Podział ćwiczeń gimnastycznych.

W ostatnich miesiącach omawia się żywo na konferencjach oraz w dyskusjach prywatnych kwestję podziału ćwiczeń gimnastycznych. W dyskusjach tych częstokroć identyfikuje się podział wszystkich działów ćwiczeń fizycznych (gimnastyki, gier, sportów i t. p.) z podziałem ćwiczeń gimnastycznych, podział fizjologiczny z podziałem metodycznym i t. p. Ze swej strony nie mam wcale zamiaru w tym krótkim artykule omawiać powyższej kwestji w sposób wyczerpujący. Pragnąłbym natomiast podkreślić niektóre szczegóły, które gdy usuwają się z pod uwagi, utrudniają nasze oświetlenie kwestji podziałów z właściwego stanowiska.

Wiemy o tem dobrze, że podziałów w życiu niema. Są one sztucznym lecz koniecznym wymysłem, gdyż mają ułatwić orjentację niedoskonałemu intelektowi ludzkiemu. Niemniej jednak każdy podział powinien być przeprowadzony w związku z całokształtem wiedzy ludzkiej, chociażby dotyczył jej poszczególnych gałęzi.

Opierając się o powyższą zasadę, uwzględniamy w wychowaniu fizycznem podział genetyczny, fizjologiczny, psychologiczny lub metodyczny.

Podział genetyczny (ćw. rozrywkowe, rozumowane, użytkowe, pokrewne) jest najprostszy i najbardziej zrozumiały również dla niespecjalistów ale też jest on najbardziej „zewnętrzny", gdyż klasyfikuje ćwiczenia według ich pochodzenia i wyglądu zewnętrznego.

W podziale fizjologicznym są zgrupowane ćwiczenia według ich zbliżonego wpływu na funkcje fizjologiczne, podobnie jak w podziale psychologicznym według ich wpływu na tworzenie się lub pogłębianie pewnych dyspozycyj psycho-fizycznych, stwarzanie dobrych nastawień duchowych i t. p. Podział powinien wprawdzie uwzględnić stanowisko fizjologa i psychologa lecz przedewszystkiem powinien ułatwić dobór ćwiczeń podczas opracowania lekcyj gimnastyki.

Nasuwa się pytanie, czy nie moglibyśmy przyjąć podziału mieszanego n. p. genetyczno-fizjologicznego lub fizjologiczno-psychologiczno-metodycznego. Otóż podziały takie byłyby zbyt skombinowane, wobec tego mało przejrzyste.

Z powyższych wyjaśnień wynikałoby, że każdy podział powinien być w swem podstawowem założeniu: a) jednolity b) jaknajprostszy, c) możliwie krótki i d) przejrzysty.

Gdy z tego stanowiska zastanowimy się krytycznie nad głośnym dzisiaj w świecie wychowawców fizycznych podziałem prof. Lindharda, przyjdziemy łatwo do przekonania, że brak mu w znacznej mierze wyżej wymienionych cech. Nie jest on jednolitym, gdyż nie jest podziałem ani fizjologicznym ani też metodycznym.

Jest on natomiast dość prosty i krótki lecz w swych poddziałach za mało przejrzysty.

Warunkom powyższym natomiast odpowiada w zupełności podział fizjologiczny prof. Piaseckiego. Jest on jednolity, gdyż jest podziałem ściśle fizjologicznym: 1) ćwicz. kształtujące, 2) układu nerwowego, 3) czynności wegetatywne), jest prosty, krótki a obejmuje przytem całość, jest wreszcie w swem podstawowem założeniu bardzo przejrzysty. Ponieważ jednak podział ściśle fizjologiczny nie może być jednocześnie podziałem metodycznym, należałoby poddziały powyższego podziału zaopatrzyć w wskazówki metodyczne lub też przyjąć obok niego osobny podział metodyczny.

Moglibyśmy jeszcze obrać trzecią drogę, a mianowicie wyjść z podziału fizjologicznego w poddziałach natomiast moglibyśmy uwzględnić potrzeby metodyczne.

Ze swej strony przemawiam za tem ostatniem rozwiązaniem sprawy. Podział taki w swych ogólnych ramach przedstawiałby się następująco:

I.	II.	III.
Ćwicz. kształtujące	Ćwicz. układu nerwowego	Ćwicz. czynności weget.
a) ćwicz. kszt. mięśnie	a) ćwicz. musztry form.	a) zwisy
b) „ „ ruch	b) „ w reagow. na znaki	b) biegi
	c) „ równoważne	c) skoki wraz z ćwicz. zwinności
		d) gry bieżne
		e) pląsy i tańce
		f) walka wręcz

Wobec powyższego podziału na trzy grupy odpadłyby ćwicz. dodatkowe, które podobnie jak to się stało z ćwiczeniami z musztry formalnej, byłyby porozmieszczane zależnie od swego charakteru — w różnych grupach względnie w poddziałach.

Sposób ich użycia natomiast mógłby być wyczerpująco wyjaśniony przy omawianiu osnów lekcyjnych, co zamierzam zrobić w następnym artykule.

Podziału psychologicznego na razie nie poruszam, gdyż jest on kwestją dalszej przyszłości.

Płk. Dr. WŁADYSŁAW OSMOLSKI.

O wychowawczem znaczeniu zabawy.

(Dokończenie)

Cząstki ciała żyjącego, zwane komórkami, posiadają zdolność mnożenia się. Dzięki temu ciało nasze rośnie w tym okresie życia, kiedy zdolność komórek w kierunku pomnażania się jest najwyższa, a więc w młodości. Energja przyrody, która każe organizmom rozwijać się z zarodków i przybierać kształty według przynależności do gatunku tworów, jest niezbadana. Materjał budowlany jest nam dobrze znany; jest on pobierany ze świata otaczającego i przez krwiobieg dostarczany do komórek. Ale jeszcze jedna rzecz uwzględniona tu być musi: jest nią pobudka

do rozwoju, a mianowicie czynność narządów. Stosuje się to do wszelkich części ustroju, a już szczególniej widoczne jest na narządach ruchu, mięśniach prążkowanych, których energja rośnięcia przewyższa wszelkie inne tkanki.

Gdy bowiem waga ciała od urodzenia do osiągnięcia dojrzałości fizycznej zwiększa się 20-krotnie, masa mięśniowa staje się mniej więcej 40 razy większa. Ruch jest potrzebą naturalną, która u dziecka ma charakter popędu instynktownego, podobnie zresztą, jak potrzeba odżywiania daje znać o sobie przez głód i pragnienie. Zdarza się, że głos instynktu bywa osłabiony; jest to niewątpliwym objawem stanu patologicznego, bywa czasem, że zostaje sztucznie stłumiony, np. przez przymus, zadany młodzieży podczas nauki szkolnej.

Wpływ ruchu bynajmniej nie ogranicza się do układu mięśniowego; również i na kości rozciąga się jego działanie, rosną one raźniej i budowa ich lepiej przystosowuje się do przeznaczenia, przyczem w grę wchodzi nietylko pogrubienie ściany kostnej, lecz i struktura wiązań wewnętrznych; również i nasady kości długich, a więc miejsca, gdzie kości rosną, otrzymują podnietę pożądaną.

Praca mięśni podnosi przemianę materji. Przez narządy czynne przepływa o wiele więcej krwi, niż gdy są one w spokoju. Do wytwarzania energji ruchu niezbędny jest obfity dowóz tlenu, do funkcjonowania pomyślnego mięśni konieczne jest sprawne wydalanie z nich dwutlenku węgla wraz z odpływającą krwią. Więc serce i płuca muszą pracę swą zwiększyć. Ruchliwość stała prowadzi do rozrastania się i podnoszenia siły pomienionych narządów wewnętrznych, mających pierwszorzędne znaczenie dla ustroju; nie koniec na tem: przemiana materji wymaga należytego usprawnienia narządów trawienia, bo znów cały rozwój i bytowanie organizmu w znacznej części uzależnione są od przyswajania spożytego pokarmu, co stanowi zadanie narządu trawiennego.

Z tego, co powiedziano, wynika, że w młodości ruch daje bodźce do rozwoju, w okresie dojrzajości utrzymuje sprawność organizmu i wreszcie w okresie podupadania żywotności tkanek podtrzymuje ją. W każdym wieku ruch jest instynktowną potrzebą ustroju.

Wychowanie fizyczne wymaga ujęcia w pewne ramy racjonalne owego popędu do ruchu, o którym bywa mowa. Faktem jest, że na wyrastanie i kształtowanie się organizmów można wpływać w sposób wybitny, stosując metody wychowawcze, co więcej —

można nawet poprawić pewne wady, wynikające z obciążenia dziedzicznego, jak np. zły sposób trzymania się, przenoszony z pokolenia na pokolenie. Dla wykazania, jak szybko zewnętrznie oddziaływanie wpływa na kształty rozwijającego się ustroju, dość wspomnieć stopę Chinki. Kręgosłup niemowlęcia odznacza się wielką giętkością we wszystkich kierunkach, choć zgięciom bocznym, opór niejaki stawiają żebra, zrośnięte z kością mieczykową (piersiową). Już w okresie życia łonowego zaznacza się lekkie wklęśnięcie części piersiowej stosu pacierzowego; gdy atoli niemowlę podnosimy, stawiając pionowo, cały kręgosłup wgina się łukowato w wymiarze przednio-tylnym oraz niezmiernie łatwo powstaje skrzywienie boczne.

To też pozycją dla niemowląt jedynie właściwą jest leżąca, lecz przytem nietylko na plecach; owszem, w leżeniu na brzuchu mamy środek do wyprostowywania kręgosłupa, tem bardziej, że dzieci, w tej pozycji leżące, przez podnoszenie głowy dla rozglądania się wokół bardzo dobrze ćwiczą w ten sposób mięśnie wyprostne pleców i krzyża, co stanowi przygotowanie do stania i chodzenia.

A więc nie należy zbytnio śpieszyć się z sadzaniem i stawianiem dzieci ani z zachęcaniem ich do chodzenia, tem więcej, że miękkość kości na tle krzywiczem dostrzec się daje u ogromnej liczby dzieci narodów kulturalnych, a już szczególniej w wielkich miastach.

Gdy kości uzyskają twardość dostateczną, dziecko samo stara się siedzieć i wstawać — nie trzeba tylko go wtedy unieruchomiać w jednej pozycji. Właśnie trzeba zostawić swobodę ruchów, gdyż zginanie się nieumocnionego jeszcze kręgosłupa w kierunkach różnych zapobiega utrwalaniu sie zgięć jednostronnych. Noszenie np. dzieci na ręce przez niańki ma tę złą stronę, że może wytwarzać początki dla rozwijających się w latach późniejszych skrzywień bocznych.

Zanim jeszcze dzieci chodzić zaczną, wpierw łażą na czworakach i ten sposób lokomocji jest najodpowiedniejszym sportem dla tego wieku, bo ciężar ciała rozkłada się na cztery kończyny, a nie na dwie, i stos pacierzowy nieobciążony zwisa raczej łukiem lekkim ku dołowi, a więc w układzie, który przeciwdziała zgięciu w kierunku odwrotnym podczas siedzenia. Zbyt wczesne oraz za częste i za długie siadywanie małych dzieci prowadzi do ustalania się zgarbienia tułowia.

Gdy sztuka chodzenia jest już należycie opanowana, pomysłowość dzieci wytęża się w kierunku poszukiwania innych sposobów lokomocji: bieganie, pełzanie, wchodzenie na wyniosłe miejsca, np. na drzewa, gdy to się tylko możliwem okaże — oto nowe formy ruchu. Że jednak zdobycze żadne łatwo nie przychodzą, więc i te nieraz wypadnie okupić kontuzją i sińcem mniej lub więcej bolesnym, ale to nic nie znaczy: popęd do nowych prób i do nowych zadowoleń przeważa.

Jeślibyśmy pod mianem sportu rozumieć mieli wysiłki cielesne, wyłącznie tylko dla zadowolenia swego zmysłu mięśniowego przedsiębrane, to wypadałoby uznać, że w dzieciństwie, choćby najwcześniejszem, sport jest nietylko polecenia godny, ale że stanowi on, w myśl już wyżej wypowiedzianych poglądów, konieczność życiową. Jednak zadowolenie każdej konieczności życiowej daje się ująć w pewną miarę, opartą na siłach, z jakiemi mamy do czynienia. Już w drugim roku życia można rozpocząć metodyczną gimnastykę, która polegać będzie na przezwyciężaniu oporu ze strony dziecka, mianowicie gdy przytrzymywać mu będziemy kończyny, które ono stara się przykurczyć. Ćwiczenia takie w ciepłym pokoju, ale na golasa, później w lecie na słońcu i na powietrzu lub przy otwartem oknie, mogą trwać 2—3 minut codziennie bez obawy nadwyrężenia sił jeszcze wątłych. Owszem, u dziecka tak ćwiczonego muskulatura doskonale się rozwijać będzie.

Dalszym etapem będą zabawy ruchowe, najlepiej w gromadzie dzieci, chłopców i dziewczynek razem do 10 roku życia. Powietrze, światło, dobre pożywienie i ruch swobodny bez wysiłków nadmiernych są konieczne do normalnego rozwoju dziecka; lekkie zmęczenie, pałająca buzia bynajmniej nie powinny niepokoić opiekunów. Jeżeli dzieci zamęczają się, jak mybyśmy to nazwali, przy zabawie, ale śpią dobrze, apetyt mają i na wadze zyskują, to niechaj sobie biegają, ile chcą. A mogą dzieci biegać nad podziw wytrwale, co objaśnia się stosunkiem serca do naczyń krwionośnych, serce dziecinne mianowicie jest względnie małe; powoli stosunek ten zmienia się, bo z wiekiem serce powiększa się szybciej o wiele, niż światło naczyń krwionośnych. Praca serca staje się trudniejszą, zdolność do szybkiego biegu pomniejsza się.

Bywają zresztą w tym wieku dzieci flegmatyczne, nie objawiające chęci do ruchu i zabawy; ale dzieci takie skłonne są do tycia, co świadczy o wadliwej u nich przemianie materji.

Niestety, gromady dzieci miejskich pozbawione są przestrzeni odpowiednich, na których ich zdrowe popędy do zabawy ruchowej mogłyby znaleźć ujście. Wąskie ulice i ciemne podwórka, albo i gorzej jeszcze, niskie i cuchnące mieszkania — oto tereny, na których dzieciarnia dojrzewa do wieku szkolnego, w którym na próbę poważną wystawia się uzdolnienie fizyczne młodzieży.

Dość dawno już, bo w XVIII stuleciu, istniały w Holandji t. zw. szkółki zabawowe, dla dzieci miejskich, pozbawionych opieki rodzicielskiej. Miały one jednak charakter raczej przytułków, które prowadziły osoby zacne, ale niewykwalifikowane. Pod wpływem Pestalozziego oparto zajęcia dzieci w takich przytuliskach na zabawie wspólnej, śpiewie i robotach. Prawdziwym reformatorem dziecińców okazał się Froebel (1782 — 1852), którego zasługą jest to, że udoskonalił i uszlachetnił owe zabawy i zajęcia dziecinne oraz położył nacisk na wykwalifikowanie odpowiedniego personelu. Sposób prowadzenia dziedzińców doskonalił się w dalszym ciągu, i rozpowszechniły się one we wszystkich krajach. W r. 1872 austrjackie Ministerjum Oświecenia zaleciło zakładanie dziecińców i kształcenie personelu dla nich, zaznaczając, że zadaniem tego przedsięwzięcia jest „przygotować dziatwę do nauczania szkolnego przez rozwijanie ciała, zmysłów i umysłu".

W dziecińcach kładzie się nacisk na unikanie jednostronności ruchów mięśniowych, na niestosowanie dłuższej pracy zbliska ze względu na konieczne oszczędzanie oczu oraz na podtrzymywanie ochoty u dzieci do zabawy i zajęć. Osiąga się to przez częstą zmianę charakteru zajęć i zabaw, przeplatanie ich śpiewem i przez inne urozmaicenia. Nietylko w ciepłej porze roku dziatwa ma się bawić w ogrodzie, ale również i w dni chłodniejsze. Naturalnie, z początku wyprowadza się dzieci w południe na słońce, ale gdy już się nieco zahartują, niema powodu lękać się i pory dnia mniej słonecznej.

Na takich zasadach opiera się nasz ruch „jordanowski".

Przechodzimy do wieku szkolnego. W Anglji do szkoły dzieci są przyjmowane po ukończeniu 6-go roku życia, w Szwajcarji po 7-miu, w krajach skandynawskich od 8-go. W naszem szkolnictwie przyjęto 6—7 lat ukończonych, jako kwalifikację fizyczną. Kwalifikacja ta jednak zawsze jest względna. Nie ulega wątpliwości, że i młodsze dzieci mogą z pożytkiem korzystać z nauki szkolnej, a szkody fizycznej nie ponosić, o ile zdrowie ich i rozwój fizyczny jest dobry. Wszakże w warstwach społecznych upośledzonych

znajdziemy sporo dzieci, które mimo, że wiek wymagany osiągnęły, z powodu małokrwistości i słabizny ogólnej źle znoszą pobyt w szkole. Przesiadywanie w ławce szkolnej nietylko męczy słabą muskulaturę pleców, ale również upośledza oddychanie, które odbywa się płytko i staje się brzusznem, zamiast piersiowem, szczególniej wskutek nauki pisania. Oczywiście upośledzenie oddechu odbija się fatalnie na krążeniu krwi. Na przyjmowanie dziatwy do szkoły wpływać powinien jej stan fizyczny, niezależnie od wieku. Okazuje się, że nieraz opóźnienie nauki o rok wpływa często nader dodatnio na wygląd i na późniejsze postępy w nauce. Zaczęły już powstawać instytucje dla dzieci, będących w wieku szkolnym, ale fizycznie do szkoły jeszcze niedorosłych; instytucje te dostarczają dziatwie pożywienia, powietrza i słońca oraz rozrywek i osiągają nader pomyślne rezultaty w fizycznem przysposobieniu dziatwy do szkoły.

W okresie, który mały człowiek spędza w szkole, odbywają się w nim nader ważne przemiany fizjologiczne; w zależności zaś od nich znajduje się zarówno potrzeba ruchu, jak i dozowanie ćwiczeń ruchowych.

Między 6 a 13 rokiem odbywa się zamiana zębów mlecznych na trwałe, między 7 a 8 rokiem ustala się rozwój mózgowia, które dosięga wagi około 1350 gr. u chłopców, o 100 bezmała gramów mniej u dziewcząt.

Mięśnie, które do lat 7 są wiotkie, słabo rozwinięte, od roku 7 zaczynają się wzmacniać powoli, aby w latach 11 — 14 osiągnąć stopień sprawności, pozwalający na pewne wysiłki, a więc i na ćwiczenia gimnastyczne. Po roku 8-ym ustalają się krzywizny fizjologiczne kręgosłupa najpierw w części piersiowej, a potem i w szyjnej: pierwsza ku tyłowi, druga naprzód; krzywizny te już pozostają bez względu na położenie, gdy dotychczas przy leżeniu znikały. Krzywizna zaś lędźwiowa ustala się dopiero około 13 roku życia. Jest to rzecz wielkiej wagi ze względu na niezaprzeczalny wpływ siedzenia w szkole na kształt stosu pacierzowego.

W okresie omawianym wydłużają się kończyny. Różnica obwodu klatki piersiowej podczas wdechu i wydechu rośnie powoli od kilku centymetrów do 8 — 12, przyczem bardzo wybitnie powiększa się pod wpływem ćwiczeń gimnastycznych. U dziewcząt jednak — nawet gdy rówieśników swych, chłopców, przewyższają wzrostem i wagą — pojemność płuc i siła mięśniowa są niższe. Płuca i serce rosną wolno aż do roku 14; dopiero po tym czasie

tempo rozwoju przyśpieszy się, tak iż od urodzenia do dojrzałości serce zwiększa się 12-krotnie, gdy tymczasem średnica naczyń krwionośnych wielkich rośnie zaledwie 3-krotnie. Dlatego, jak już wzmiankowaliśmy, serce u dzieci aż do wieku przejściowego (po r. 12) jest w stosunku do naczyń małe, ciśnienie krwi jest niskie, zmęczenie serca i płuc wyrównywa się łatwo, co tłumaczy zdolność dzieci do żywego ruchu, w szczególności zaś wytrwałość w biegu, której starsi, mający duże serce przy względnie wąskiem łożu naczyniowem, już nie posiadają.

O postępie rośnięcia najłatwiej nam sądzić na podstawie pomiarów wzrostu i wagi. U dzieci, zdrowo się rozwijających, od 6 do 14 r. życia waga zwiększa się wdwójnasób, gdy wzrost podwyższa się nieco mniej, niż o połowę. Zresztą, gdy zapragniemy porównać w tym względzie dwie płcie, to okaże się, że rozwój u obu odbywa się równomiernie aż do roku 11-go; później do 14-go, dziewczęta rozwijają się szybciej, przewyższając chłopców jednolatków zarówno wzrostem, jak i wagą; następnie, już od r. 14, chłopcy biorą górę, wykazując przewyżkę kilku centymetrów we wzroście i paru kilogramów na wadze.

Do danych fizjologicznych dostosowane być muszą ćwiczenia fizyczno-wychowawcze, więc też przy ich stosowaniu konieczne jest liczenie się z pewnemi okresami rozwojowemi. W okresie od 6 do 10 lat muskulatura jest zbyt słaba, aby ją można było obarczać takiemi ćwiczeniami gimnastycznemi, które męczą oddzielne mięśnie; jednak należałoby już wzmacniać specjalnie muskulaturę grzbietową. Przeważnie jednak chodzi o rozdzielenie wysiłków na duże masy mięśniowe, a do tego nadają się jak najlepiej zabawy jednostkowe i zbiorowe, naturalnie na powietrzu i na słońcu.

Później następuje okres 10 — 12 (13) lat, w którym umacnia się muskulatura. Do ćwiczeń okresu poprzedzającego już można i należy dodać ćwiczenia szybkościowe i zręcznościowe. Bieg szybki (wyścigi) na odległość 30 — 40 metrów, bieg spokojny w ciągu 3 — 5 minut przeplatany marszem, gra w piłkę — oto ćwiczenia tego wieku, w którym atoli i gimnastyka musi już rolę poważniejszą odegrać, głównie ze względu na konieczność oddziaływania na układ kręgosłupa, a więc na postawę i na rozwój klatki piersiowej. Skrócony wzorzec gimnastyki wychowawczej jest tu w zupełności na miejscu. Wycieczki, ślizgawka w zimie, a kąpiele w wodzie zimnej letnią porą i nauka pływania stanowią nader

cenne środki wychowawcze. Ćwiczenia przygotowawcze do nauki pływania mogą być włączone do gimnastyki.

Okres 12 (13) — 15 (16) roku charakteryzuje się potrzebą pobudzania czynności serca i płuc, które w okresie dojrzewania będą się żywo rozwijać. W tych latach właśnie u dziewczynek ukazują się specjalne znamiona procesu dojrzewania. Okoliczność ta wymaga bacznej uwagi ze strony wychowawczyń, gdyż wypadnie nieraz zwalniać dziewczęta ze względu na ich stan fizyczny z gimnastyki i ćwiczeń ruchowych. I wogóle, gdy w dzieciństwie zarówno budowa narządów, jak i upodobania ruchowe dwu płci, niewiele się różnią, w okresie omawianym koniecznym się staje inny dobór ćwiczeń dla dziewcząt, niż dla chłopców. Mianowicie, u dziewcząt jeszcze energiczniej nalegać wypadnie na proste trzymanie się i na rozwijanie mięśni tułowia, krzyża i brzucha, gdyż ma to niezmiernie doniosły wpływ na układ wewnętrznych narządów, tak często u kobiet cierpiących właśnie wskutek braku oparcia mięśniowo-powięziowego. Zato znów skoki mniej są odpowiednie, gdyż w okresie dojrzewania wstrząśnienia odbijają się niekorzystnie na narządach brzusznych. Wszystkie te zastrzeżenia nie oznaczają bynajmniej, że dziewczęta potrzebują mniej ruchu, niż chłopcy, ale tylko, że te ćwiczenia, gry i sposoby spędzania rekreacyj mają być nieco inne, zgodne z właściwościami usposobienia fizycznego i intelektualnego. W tym okresie dzieci dużo pracują w szkole, a nawet i poza szkołą, konieczność tedy równoważenia pracy umysłowej z ruchem jest nagląca. Wszystko, co sprzyja dzielności fizycznej, podnosi również chęć i zdolność do pracy intelektualnej. Gdy zaś omawiać mamy ćwiczenia, wiekowi temu właściwe, to, uznając wielkie korzyści płynące dla zdrowia z ćwiczeń t. zw. naturalnych, to jest gier sportowych, wycieczek, pływania i t. d., za niezbędną poczytujemy gimnastykę metodyczną, gdyż ona właśnie najskuteczniej wpływa na piękny sposób trzymania się, a właśnie przykry brak dobrej postawy zauważymy bez trudu wśród naszych zarówno młodszych, jak i starszych pokoleń. Dzisiejsze wychowanie fizyczne na miejsce dawnego kultu siły postawiło kult zdrowia i charakteru. Iść w tym kierunku nam trzeba, aby odrobić zastarzałe zaniedbanie, a w tym względzie okres, dopiero co omawiany, jest nader doniosły.

Po roku 16-tym młodzież albo idzie do życia praktycznego, albo uczęszcza w dalszym ciągu do szkoły. W obu tych przypadkach nie należy zaniechać ruchu, gdyż na ten okres właśnie przy-

pada żywe rośnięcie ciała wzdłuż i serca, a więc bodźce rozwojowe są niezmiernie potrzebne. Około 16 i 17 roku życia zdolność do szybkiego biegania stoi najwyżej i w późniejszych latach już się nie wznosi. W tym wieku, wieku dojrzewania młodzi męskiej, żywy ruch w warunkach zdrowotnych ma dodatni wpływ na uczuciowość i na stronę moralną, a dziewczęta chroni od blednicy i nerwowości. Chodzi więc o dalsze uprawianie ruchu sportowego, którego zakres rozszerza się znacznie. „Najwięcej zaleca się takowe ćwiczenia, które naśladują żołnierskie obroty, ku zręczności a szykowności ciała i ku zaprawieniu mocy a tęgości duszy, natchnienia punktu honoru, na zawsze pomóc mogą" — tak głosiły Ustawy Komisji Edukacyjnej, i tą drogą, wytkniętą zgórą wiek temu, idzie dzisiejsze harcerstwo. Nie w musztrach przecież szukać należy sposobu do osiągnięcia pożądanej tężyzny, ale w różnorakich a urozmaiconych ćwiczeniach ruchowych, które przedewszystkiem mają na celu pomnażanie zasobu zdrowia i urabianie sprawności w działaniu jednostkowem i zbiorowem. Stoimy wobec obawy, że „kontyngent rekrucki", do szeregów obrońców Ojczyzny naszej powoływany, dawać będzie wielką odsetkę młodzieży, niezdatnej do służby w wojsku. Faktem jest, że zaniedbanie kultury fizycznej w ciągu lat wielu poderwało moc obronną naszego plemienia. Ojczyzna nasza nie ma granic naturalnych, któreby ją skutecznie od sąsiadów zabezpieczać mogły, i musi wał obronny z piersi swych synów budować!

Jeżeli wychowanie fizyczne młodzieży jest dopiero w zaczątkach, przyczyny szukać należy w obojętności starszego pokolenia dla tej sprawy. A znów starsi nie mogą uznać wartości sportu, skoro jego rozkoszy nie zaznali: nie mają zamiłowania do ruchu i do przestrzeni otwartej, a nie mają, bo nie nabrali go zamłodu. Błędne to koło, które przerwać nam trzeba; porównajmy pod tym względem nasze stosunki z tem, co u narodów normalnie się rozwijających widzimy. A widać tam ogromne wysiłki, skierowane na popieranie rozwoju fizycznego pokoleń młodych, widać zamiłowanie do sportów u ludzi dojrzałych, zamienione w przyzwyczajenie higjeniczne, w konieczność życiową.

Przedstawiliśmy potrzebę ruchu w różnych okresach młodości. Okazało się, że w każdym okresie młodości, a nawet i życia wogóle potrzeba ta istnieje. Dziecko potrzebuje ruchu, aby dobrze rosnąć i rozwijać się umysłowo. U młodzieży „nierozdzielnym idąc związkiem edukacja moralna z edukacją fizyczną będą zdolne dać

społeczności cnotliwego człowieka, Ojczyznie dobrego obywatela", jak mówi Komisja Edukacyjna.

Dojrzały wiek kulturze ruchu zawdzięczać będzie pomnożoną wartość pracy, dłuższe lata zdrowia i służby dla Ojczyzny, a starość — pogodę, świeżość umysłu i chęć do życia. O potrzebie zabawy ruchowej mówi nam znajomość przyrody ludzkiej, o konieczności zadośćczynienia tej potrzebie — higjena rasy i ideały wychowawcze.

Bielany, wrzesień 1931.

WALERJAN SIKORSKI

Znaczenie wychowawcze wakacyjnych wycieczek młodzieży szkolnej.

(Dokończenie).

Na podstawie powyższych wytycznych Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego zachęciło szkoły średnie ogólno-kształcące, zawodowe i seminarja nauczycielskie do organizowania, wycieczek wakacyjnych w r. szk. 1929/30 i 30/31. Aby tem głębiej i szerzej zainteresować młodzież temi wycieczkami Kuratorjum dało sposobność zakładom o ubieganie się o nagrodę wędrowną „Błękitnej Wstęgi Kuratora Okręgu Szkolnego Poznańskiego" na podstawie następującego „Regulaminu i Instrukcji".

Regulamin zawodów w wycieczkach młodzieży szkolnej o „Nagrodę wędrowną Błękitnej Wstęgi Kuratora Okręgu Szkol. Poznańsk. 1930/31.

I. Udział w zawodach.

1. Do zawodów mogą stawać zespoły młodzieży klasy VI — VIII gimnazjalnej (klas równorzędnych seminarjów nauczycielskich

i szkół zawodowych) w okresie wakacyjnym t. j. w miesiącu lipcu i sierpniu.

2. Każdy zespół powinien się składać przynajmniej z 3 uczniów (uczenic).
3. Większe zespoły mogą być kierowane bezpośrednio przez nauczycieli (lki) lecz muszą pracować samodzielnie.
4. Biorą one udział w zawodach pieszo lub z użyciem łodzi, rowerów, a także innych środków komunikacyjnych.

II. Warunki zawodów.

Komisja oceny wycieczek będzie się kierowała uzyskanemi przez młodzież korzyściami w następującym porządku:

1. Jak długo trwała wycieczka?
2. Jakie dowody przedłożyły zespoły danego zakładu z planowego wykorzystania powyższego czasu pod względem naukowym (geografja, historja, nauki przyrodnicze).

   Jako dowody mogą służyć:

   a) Dzienniczek z rysunkami lub zdjęciami fotograficznemi. Powinien on zawierać szczegóły organizacji wycieczki, dane ekonomiczne, odnoszenie się czynników oficjalnych i osób prywatnych, przeżyte wrażenia i t. p.
   b) Szkice z terenu, wykonane samodzielnie i możliwie bez pomocy mapy, zdjęcia fotograficzne i t. p.
   c) Odpowiedzi na „Kwestjonarjusz Komitetu Ochrony Przyrody w Poznaniu", którego druki uzyskają dyrekcje zakładów pod adresem: Poznań, Słowackiego 4 — 6.
3. Ilu uczniów (uczenic) i w ilu zespołach wzięło udział w stosunku do ogólnej liczby uczniów (uczenic) klasy VI, VII, i VIII (względnie klas równorzędnych seminarjów nauczycielskich i szkół zawodowych)?
4. Rodzaj wycieczki, a więc pieszo, na rowerach, wodą, końmi, koleją żelazną, przyczem w ocenie pierwszeństwo oddaje się wycieczkom wodą, zwłaszcza wówczas, gdy wycieczkę przedsięwzięto na łodziach sporządzonych przez uczniów dotyczącego zakładu. Obok dowolnego wyboru środków komunikacyjnych zespoły muszą przejść pieszo w ciągu tygodnia przynajmniej 50 klm. t. j. przeciętnie 7 klm. dziennie. Pozatem konieczność użycia innych środków komunikacyjnych na dłuższych przestrzeniach, a w szczególności koleją, autobusem, autem, motocyklem lub końmi musi być w sprawozdaniu uzasadniona.

5 Stan zdrowotny uczniów przed wycieczką i po wycieczce, zbadany przez lekarza szkolnego, przyczem ważny jest szczegół, czy wszyscy wycieczkę ukończyli, a o ile nie, z jakiej przyczyny to się stało.

6. Obszar wyzyskanego podczas wycieczki terenu zgodnie z powyższemi warunkami. Przebyte przestrzenie winny być poświadczone przez urzędy gminne, magistraty i t. p.

III. Komisja sędziowska.

1. W skład komisji sędziowskiej wchodzą:
a) wizytatorzy wych. fiz. i higjeny szk. K. O. S. P.
b) geograf, przyrodnik, i historyk
c) psycholog i pedagog
d) członek Towarzystwa Krajoznawczego
e) przewodniczący zarządu kółek krajoznawczych młodzieży szkolnej
f) nauczyciel robót ręcznych jako rzeczoznawca, o ile zespoły posługiwały się przyrządami i przyborami, sporządzonemi w danym zakładzie (łodzie, kajaki, wiosła).

2. Komisja rozpatruje ogólną wartość odbytych wycieczek, ocenia je według II 1 — 6 i ustala porządek ich wartości.
Ocena Komisji jest bez odwołania.

IV. Uzyskanie nagrody.

Nagrodę wędrowną w oryginale uzyskuje zakład, którego wycieczki według oceny Komisji przedstawiają największą wartość wychowawczą na przeciąg jednego roku. Prócz tego otrzymują listy uznania oraz zdjęcie fotograficzne nagrody wędrownej te zakłady, których wycieczki są uznane przez Komisję za wartościowe.

Instrukcja w sprawie przygotowania wakacyjnych wycieczek młodzieży szkolnej.

1. Wakacyjne wycieczki młodzieży szkolnej tylko wówczas przyczynią się do zdobywania wartości wychowawczych, o ile przygotuje się je starannie materjalnie i moralnie podczas roku szkolnego.
2. Przygotowanie materjalne może polegać na zbieraniu funduszów (na książeczki P.K.O.), na zapewnieniu sobie pomocy w schroniskach noclegowych lub u osób prywatnych i t. p. W każdym razie



Nagroda wędrowna „Błękitnej Wstęgi Kuratora Okr. Szk. Poznańskiego".

dyrekcje zakładów powinny zaopatrzyć kierowników wycieczek w pisma polecające wycieczkę opiece czynników oficjalnych.

3. Organizacją przygotowującą wakacyjne wycieczki powinny być być przedewszystkiem kółka krajoznawcze zakładu.
4. Przygotowanie moralne polegać powinno przedewszystkiem na zżyciu się zespołów, mających się wybrać na wycieczkę wakacyjną podczas roku szkolnego na wycieczkach krótszych w najbliższą okolicę. Zespoły w ten sposób przygotowane mogłyby odbyć podczas najbliższych wakacyj kilkutygodniową wycieczkę wakacyjną po województwie poznańskiem, a w następnych latach po innych terenach Polski. W tym celu, powodując się właściwościami terenowemi, łatwością komunikacyjną (np. wodną) oraz istniejącemi zabytkami, należałoby potworzyć okrężne szlaki wycieczek, których punktem wyjścia byłaby dana miejscowość.

* * *

W r. szk. 1929/30 powyższy apel do szkół przebrzmiał prawie bez echa, gdyż do konkursu zgłosiły się tylko dwa zakłady, z których jeden (gimn. fund. im. Sułkowskich w Rydzynie) ma w swym programie wakacyjne wycieczki, obowiązujące wszystkich uczniów pod kierownictwem nauczycieli. W r. 1930/31 wzięło udział w wakacyjnych wycieczkach już 18 zespołów, z których jednak zaledwie pięć dostosowało się ściśle do wszystkich warunków regulaminu. Mimo to kilka z nich wykazuje tak wiele ciekawych szczegółów, że wymagałyby one oddzielnych opracowań. Do nich przedewszystkiem należą motywy podjęcia wycieczki, sposoby realizacji planu, spostrzegawczość i krytycyzm podczas wycieczki, wytrwałość i wytrzymałość uczniów, ich nastrój, zdolność nawiązywania stosunków i różnorodność zainteresowań. Co do zainteresowania młodzieży należy zauważyć, że nie zawsze było ono zgodne z instrukcją, którą oparto o zasadę, że uczniowie powinni najpierw poznać tereny bliższe, a następnie dalsze. Objaw to znany. Bardzo często się zdarza, że najpierw okazujemy zainteresowanie dla widoków zagranicznych, a dopiero

później odkrywamy podobne a nawet piękniejsze w swej własnej ojczyznie, lub też osobliwości równie pożyteczne i równie kulturalne. I wtedy dopiero zainteresowanie swojszczyzną zaczyna się rozwijać i wzrastać. Tak np. zainteresowaliśmy się przed kilkunastu laty tańcami szwedzkiemi i odkryliśmy przy tej sposobności że wiele tańców szwedzkich jest pochodzenia polskiego (np. polskan, varsovien). Wtedy zainteresowanie zwróciło się żywiej do naszych tańców i strojów ludowych. Jest to zainteresowanie pośrednie, które niekiedy — dzięki szczęśliwemu zbiegowi okoliczności — może być silniejsze od bezpośredniego, gdyż łączy w sobie ufność w nasze siły żywotne oraz wprowadza podświadomie pierwiastek współzawodnictwa. To też zainteresowanie uczniów klas wyższych innemi województwami, a nawet zagranicą nie zawsze zmniejsza wartość tych wycieczek, o ile ich zdobycze wychowawcze, odzwierciedlające się w dziennikach podróży, rysunkach i zdjęciach fotograficznych są wartościowe. W każdym razie są to zagadnienia, zmierzające do koordynacji wychowania fizycznego z przedmiotami naukowemi. Wymagają one wobec tego szczegółowego rozważenia, licznych doświadczeń i częstych uzgodnień z pomocą pedagogów, lekarzy nauczycieli przedmiotów, organizatorów wycieczek krajoznawczych oraz wychowawców fizycznych. Można też się z góry spodziewać, że ich różne doświadczenia zespołowe w współpracy dadzą wyraźne wytyczne wychowawcom i młodzieży w dążności do wspólnego celu.

Dr. KAROL MITKIEWICZ.

Nauka o zdrowiu w projektach nowych programów szkolnych.[1])

W związku z reorganizacją szkolnictwa zostały poddane rewizji programy szkolne. Ministerstwo W. R. i O. P., przystępując do tej pracy, zaprosiło kilkadziesiąt osób ze sfer naukowych, pedagogicznych, szkolnych w celu zebrania materjału przygoto-

[1]) podług referatu, wygłoszonego na posiedzeniu lekarzy szkolnych w dniu 17 marca r. b. w Ministerstwie W. R. i O. P

wawczego w postaci uwag, postulatów, wytycznych, które będą musieli uwzględnić przyszli autorowie programów nauki poszczególnych przedmiotów. W liczbie kilkunastu komisyj przedmiotowych była i podkomisja higjeny [2]), która również wysunęła swoje tezy i postulaty co do nauki tego przedmiotu w szkołach powszechnych i średnich ogólnokształcących. Dadzą się one ująć w sposób następujący:

W szkole powszechnej należy traktować naukę o zdrowiu, nie jako przedmiot oddzielny, ale za przykładem innych krajów jako wychowanie higjeniczne *(healtheducation, éducation hygiènique, Gesundheitserziehung)*, które musi przeplatać się z całą pracą wychowawczo-dydaktyczną szkoły. Zwłaszcza 1 i 2 oddział, w którym ma być wprowadzone nauczanie łączne (syntentyczne) bez podziału na przedmioty specjalne nadaje się do takiego wychowywania, do wdrażania dziecka do rozmaitych przyzwyczajeń higjenicznych. Ma być tylko w programie zaznaczone, że nauczyciel przy układaniu planu pracy dziennej musi przeznaczać na ten cel pewien odcinek czasu.

W 3, 4, 5 i 6-ym oddziale, o ile niebyłoby już nauczania łącznego, to zagadnienia zdrowia muszą być uwzględniane w związku z nauką przyrody żywej, martwej lub też na tle rozmaitych projektów, zadań, ośrodków zainteresowania itp. z geografją, nauką obywatelstwa, rachunkami, rysunkiem, robotami ręcznemi, nauką gospodarstwa domowego i ćwiczeniami cielesnemi. Główny nacisk trzeba kłaść na stronę praktyczną: wychowywanie hygjeniczne dzieci, utrzymanie już nabytych przez nie i nabywanie nowych przyzwyczajeń, pracę w organizacjach, jak Koła Młodzieży Czerwonego Krzyża, Młodzieży Błękitnej, kółka higjenistów, harcerstwo.

W 7-ym oddziale konieczne jest usystematyzowanie wiadomości z zakresu higjeny osobistej, społecznej, zrozumienie przez młodzież, kończącą szkołę powszechną, a w bardzo wielu przypadkach i naukę wogóle, znaczenia przepisów higjenicznych, nabytych przyzwyczajeń. Ten kurs higjeny i ratownictwa powinien być wyodrębniony od innych przedmiotów, chociaż konieczna będzie stała i ścisła korelacja w zakresie zagadnień, łączących naukę higjeny z nauką przyrody żywej, martwej, obywatelstwa i gospodarstwa domowego. Na ten kurs trzeba przeznaczyć nie

---

[2]) w skład jej wchodzą: Dr. St. Kopczyński, D. K. Mitkiewicz, Dr. M. Kasprzak i Prof. Mączak.

mniej, niż 2 godziny tygodniowo w ciągu całego roku, lub 4 godziny tyg. w ciągu półrocza.

W szkole średniej ogólnokształcącej na t. zw. szczeblu niższym w gimnazjum obecne klasy III, IV, V i VI musi być kontynuowana praca wychowawczo-higjeniczna, wdrażanie młodzieży do zwyczajów higjenicznych, zwłaszcza tych, które ona już poprzednio nabyła. Pozatem lekarz szkolny powinien prowadzić szereg pogadanek na rozmaite aktualne tematy higjeniczne, których wiele dostarcza życie szkolne ze swemi wydarzeniami. Z drugiej strony nauczyciele rozmaitych przedmiotów, zwłaszcza przyrody, fizyko-chemji, geografji, nauki obywatelstwa, ćwiczeń cielesnych wobec zamierzonych zasad aktualizacji i konkretyzacji w nauczaniu muszą nawiązywać nici korelacyjne między swoim przedmiotem i zagadnieniami z dziedziny zdrowia.

Na zakończenie nauki w gimnazjum właściwem—w ostatniej klasie musi się znaleść kurs systematyczny, obejmujący higjenę ogólną i społeczną, a także ratownictwo, wyodrębniony z jakiegokolwiek innego przedmiotu i powierzony lekarzowi szkolnemu. Ogólny zasób materjału mógłby odpowiadać temu, co zawiera obecny program higjeny w klasie VII lub VIII. Na kurs musi być przeznaczone nie mniej, niż 2 godziny tyg. w ciągu całego roku lub 4 godziny — w ciągu półrocza.

Na t. zw. szczeblu wyższym — w liceum — (obecne klasy VII i VIII gimn.) wobec zamierzonego w nauczaniu nastawienia gospodarczego muszą się znaleść w programie i zagadnienia z dziedziny zdrowia publicznego, które zazębiają się z zagadnieniami gospodarczemi, społecznemi i będą uwzględnione w programie nauki obywatelstwa. Pozatem jednak rzeczą konieczną jest poruszenie na tym poziomie niektórych tematów z t. zw. patologji i higjeny społecznej, jak np. znaczenie społeczne chorób zakaźnych i walka z niemi, gruźlica, alkoholizm, zwyrodnienie rasy i walka z niem, wychowanie seksualne i t. zw. etyka płciowa *(sex education)* wybór zawodu i t. p. Praca mogłaby być prowadzona metodą, zbliżoną do pracy w seminarjach uniwersyteckich, i powierzona lekarzowi szkolnemu, któryby ją prowadził w 1 godzinie tygodniowo w ciągu półrocza w drugim roku liceum.

Projektowane programy nauki o zdrowiu, zwłaszcza w szkole powszechnej, będą wymagały bardzo poważnego przygotowania nauczycieli do ich realizowania. Dlatego też w programach liceów pedagogicznych musi być położony duży nacisk na wychowywa-

nie higjeniczne słuchaczów (ek), jak również i przewidziana w odpowiedniem zakresie higjena szkolna, jako specjalny przedmiot, nie tylko teoretyczny, ale głównie praktyczny.

Tak samo programy szkół i liceów zawodowych muszą uwzględniać w nauce higjeny zagadnienia, związane z higjeną pracy wogóle, a z higjeną danego zawodu w szczególności.

Nieco o kajakach.

Sport kajakowy stał się powszechny. Każdy rok zaś przynosi coraz to nowsze udoskonalenia w dziedzinie produkcji sprzętu wodnego, obniżając jego koszta, a tem samem, udostępniając szerokim rzeszom wypłynięcie na wodę po zdrowie, słońce i radość. Na rzekach rzadziej już spotyka się pływające „pudła", których miejsce zajęły zgrabne i estetycznie wykonane kajaki.

Najbardziej jednak pocieszającym objawem jest fakt, że sport kajakowy tak prędko przyjął się wśród młodzieży i zdobywa coraz to nowych zwolenników. Szkoła całkowicie docenia znaczenie sportu kajakowego to też obecnie prawie wszystkie warsztaty szkolne produkują kajaki. Stwarza się mnóstwo różnych typów konstrukcji i kształtów. W dziedzinie domowej produkcji kajaków wyczuwa się brak odpowiedniego podręcznika, któryby w sposób przystępny omówił i znormalizował budowę taniego a dobrego kajaka.

Książeczka Fonferki p. t. „Jak zbudować kajak" tylko częściowo spełniła swoje zadanie, gdyż propaguje budowę łodzi zbyt kosztowej, skomplikowanej, a jednak nie dającej gwarancji całkowitego bezpieczeństwa. Praktyka wykazała, że opona płócienna nie może mieć zastosowania przy kajakach przeznaczonych do turystyki, gdyż na płytkich i mniejszych rzekach łatwo ulegają zniszczeniu.

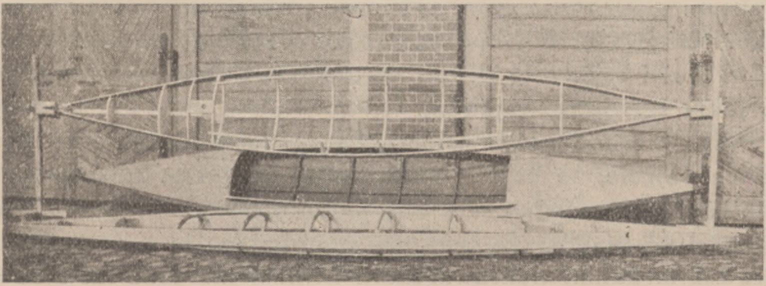
W najbliższym więc okresie powinna się ukazać broszura w możliwie wyczerpujący i przystępny sposób omawiająca to zagadnienie.

Należałoby również pomyśleć o opracowaniu monotypu i jaknajprędzej przystąpić do fabrycznej (seryjnej) produkcji, oraz do

sprzedaży osobnych części kajaka (żeberka, listwy i wiosła), którego montowanie będą uskuteczniać sami nabywcy-kajakowcy.

Koncepcja powyższa znacznie obniżyłaby koszt sprzętu, gdyż części do jednego kajaka przygotowane maszynowo nie powinny w detalu przewyższać ceny 30 zł. (żebra, listwy i wiosła gotowe do montowania), a najbardziej kosztowna czynność — montowanie, odpadłaby.

Seryjna produkcja ma jeszcze tę zaletę, że wytworzyłaby określony typ kajaka, który umożliwiłby w przyszłości organizację zawodów, spływów i t, p. gier i imprez wodnych. Model zaś możnaby stale ulepszać według wskazówek Polskiego Związku Kajakowców zaczerpniętych z doświadczeń z terenu. Umożliwiłoby to stworzenie naprawdę dobrego i praktycznego sprzętu wodnego.



Kajak dyktowy i szkielet.

Młodzi konstruktorzy, którzy dziś poświęcają wiele czasu, dobrych chęci i pieniędzy, mieliby wielkie ułatwienie w dziedzinie budowy kajaków, uniknęliby natomiast zniechęcenia i rozczarowań jakie teraz stale przeżywają ci, którzy bez przygotowania rzemieślniczego biorą się do budowy łodzi. Samo zmontowanie gotowych części kajakowych nie wymaga już takiej znajomości rzemiosła.

W pierwszym rzędzie należałoby propagować kajaki dwuosobowe, a dopiero później zająć się innemi typami. Kajak dwuosobowy bezwzględnie góruje nad swym imiennikiem jednoosobowym, gdyż bardziej nadaje się do jazdy zespołowej i jest szybszy, a w razie awarji ratuje go i naprawia dwóch ludzi, którzy bez większego wysiłku mogą przenieść, wnieść i wynieść z wody i do wody. Koszt kolejowego transportu kajaka jednoosobowego lub dwuosobowego jest ten sam. Różnica zaś ceny kajaków jedno czy dwu osobowych jest minimalna.

Cały szereg gier wodnych na kajakach wymaga dwu ludzi, a na wędrówce jest zawsze milej i bezpieczniej jechać we dwójkę. Względy więc praktyczne i oszczędnościowe przemawiają raczej za budową w pierwszym rzędzie kajaków dwuosobowych.

Nie będę w tem miejscu omawiał istniejących typów kajaków, gdyż są one znane czytelnikom, zwrócę natomiast uwagę na kajaki dyktowe (klejonka), które ostatnio nadzwyczaj się rozpowszechniły i co do których zdania są bardzo podzielone.

Dzięki wielkiemu popytowi sporo warsztatów rozpoczęło produkcję kajaków, pragnąc zaś obniżyć koszta do minimum i to ceną jakości łodzi, zaczęto używać do budowy zupełnie nieodpowiedniego materjału. Dykta używana do pokrycia kajaka czasami jest dostarczona w tak złym gatunku, że wytrzymuje zaledwie jeden sezon, a niedbale zbity szkielet „rozłazi się“ również bardzo prędko. Nabywając lub budując kajak nie należy oszczędzać na jakości klejonki i jedynie dykta certusowana odpowiada wymaganiom jakie stawiamy kajakom.

Przez niesumienność więc przedsiębiorców, ostatnio wytworzyło się pojęcie, że kajaki dyktowe są sprzętem, którego polecać nie należy, gdyż wystarczają one jedynie na jeden sezon, że tak nie jest, dość przytoczyć fakt, że spotykałem w pewnym klubie warszawskim kajaki dyktowe, które istnieją już pięć lat i co roku odbywały wędrówki ponad 1000 km. Staranna konserwacja i dobry materjał pozwolą więc na dokładne i długie wykorzystanie sprzętu.

Rzucając garść uwag, dotyczących wyrobu i produkcji kajaków, w następnych numerach podam metody nauki ćwiczeń wodnych z powodzeniem stosowanych w harcerskich drużynach żeglarskich.

M. B.

Zapytania i odpowiedzi.

Czy bezpośrednio po przejściu anginy można dopuszczać młodzież do ćwiczeń i wycieczek szkolnych?

Ponieważ wiadomą jest rzeczą, że angina wywołuje czasami powikłania szczególnie w postaci zapalenia nerek, należy po przej-

ściu anginy zbadać mocz jedną z prób najprostszych (np. z kwasem octowym) na obecność białka. Oczywistą jest rzeczą, że białkomocz, który wystąpił po anginie wyklucza ćwiczenia i jest wskazówką dalszego leczenia.

Po przejściu anginy więc nawet przy zupełnie dobrem samopoczuciu i normalnem zachowaniu się moczu, należy jednak powstrzymać się z dopuszczczeniem dzieci do ćwiczeń około dwóch tygodni, gdyż powikłania nerkowe dopiero w tym okresie występują.

Czy obecność białka w moczu jest zawsze przyczyną do zwolnienia z gimnastyki?

Po stwierdzeniu białka w moczu należy przedewszystkiem odpowiedzieć na pytanie czy ma się do czynienia z albuminurją fizjologiczną czy patologiczną. Jako albuminurję fizjologiczną określa się t.zw. albuminurję otostatyczną inaczej jeszcze zwaną *albuminuria adolescentium*. Obecność białka w moczu ma być w tych przypadkach wywołana zaburzeniami krążenia w nerce, spowodowanemi nadmierną lordozą. Mają za tem przemawiać doświadczenia, przy których albuminurja występowała spowodowana sztuczną lordozą, albo też znikała po wyrównaniu lordozy. W przypadkach albuminurji ortostatycznej zjawia się białko w moczu w czasie dnia, natomiast niema go w moczu oddanym bezpośrednio po wstaniu z nocy z łóżka. Pierwszem więc wskazaniem przy stwierdzeniu śladów białka jest badanie moczu oddanego bezpośrednio po wstaniu z łóżka. Jeżeli badany u którego stwierdzono poprzednio białko w moczu w tej próbie go nie wykazuje, ma się do czynienia z ortostatycznym białkomoczem, który jest właśnie wskazaniem do ćwiczeń gimnastycznych i do ćwiczeń sportowych, należy jednak unikać ćwiczeń wzmagających lordozę i dążyć do jej poprawienia. Przy znaczniejszym białkomoczu i objawach zajęcia nerek są ćwiczenia zupełnie wykluczone. Przy stałym nieznacznym białkomoczu o ile w osadzie moczu niema elementów nerkowych można stosować ćwiczenia cielesne, ale w formie oględnej, unikając ćwiczeń cięższych, wymagających większego wysiłku w jednostce czasu i przy zastosowaniu odpowiednich przerw wypoczynkowych. W lekcji gimnastyki trzeba więc wykluczyć ćwiczenia złożone i cięższe z punktu widzenia pracy mięśniowej i szczególną zwrócić uwagę na zwolnienie tempa, na należyte przerwy wypoczynkowe; z ćwiczeń sportowych najbardziej są wskazane ćwiczenia o charakterze trwałym w szczególności turystyka zwykła

z wyłączeniem wysokogórskiej i wiosłowanie turystyczne w dni ciepłe.

Odpowiedź na ostatnie pytanie „Jak postępować z dziećmi, które będąc zdrowemi męczą się bardzo szybko przy ćwiczeniu“, będzie podana w dłuższym artykule w następującym numerze.

Oceny książek.

Stefan Baley. **Psychologja wieku dojrzewania.** Lwów-Warszawa. Książnica-Atlas, 1931, str. 264.

Książka Baleya wypełnia lukę, jaka w literaturze polskiej dawała się odczuwać. Polski czytelnik, chcący poznać ten najbardziej zawiły okres rozwoju duchowego, jakim jest okres dojrzewania, musiał sięgać do obcej literatury, opierającej się na badaniach obcej młodzieży. Rozwój duchowy dorastającego człowieka nie jest jednak tylko zależny od endogenicznych, w naturze człowieka dyspozycyjnie zawartych czynników, ale także od licznych ezogenicznych czynników, działających na jednostkę w czasie jej całego życia od urodzenia się aż do ukończenia okresu dojrzałości. Wśród tych czynników niektóre działają czysto psychicznie (psychonomicznie, jak mówi Ziehen), inne mają charakter fizycznego (apsychonomianu) oddziaływania. Otóż te czynniki ezogeniczne, czysto wychowawcze (jak np. rodzina, szkoła, kościół), czy to pozawychowawcze (jak np. towarzystwo rówieśników, dobrobyt i nędza, lektura prywatna), są w obrębie różnych kultur narodowych nadzwyczaj różnolite, i stąd powstaje konieczność oparcia się na rodzimym materjale. Konieczność tę Baley wyczuł doskonale i uwzględnił w swej monografji liczne dane odnoszące się do polskiej młodzieży (np. w odniesieniu do zjawiska adoracji, przyjaźni, fantazji, „odkrycia“ jaźni). Coprawda dane te odnoszą się głównie do młodzieży żeńskiej, u której proces dojrzewania odbywa się w znacznej mierze inaczej niż u młodzieży męskiej—i tę jednostronność zapewne autor będzie się starał ominąć w następnem wydaniu, które niewątpliwie niebawem okaże się potrzebne.

Dzieło swoje autor skonstruował w ten sposób, że po charakterystyce dziecięctwa w jego końcowej fazie omawia kolejno różne strony psychiki dojrzewającego człowieka (uwagę, uczucie, wolę, fantazję), jego stosunki do innych osób (adoracja, przyjaźń, przeżycia społeczne) i stosunek do wartości etycznych, religijnych i estetycznych. Akcentując ciągłość rozwojową, nie poszedł po linji omawiania poszczególnych faz rozwojowych okresu dojrzewania i zgrupowania całego materjału faktycznego w związku z temi fazami, przez co z jednej strony osiągnął możność monograficznego opracowania poszczególnych właściwości psychicznych, z drugiej jednak strony utrudnił czytelnikowi zdanie sobie sprawy z przemian, jakie się dokonywują w poszczególnych fazach rozwojowych. Ostatni rozdział poświęcił autor typom dojrzewania, sprawie niezmiernie doniosłej, która w dziełach ujmujących całokształt psychologji dzie-

cka i młodzieży najczęściej zostaje przesłonięta przez tendencję do uchwycenia ogólnej prawidłowości rozwoju psychicznego. Dzisiejsza psychologja rozwojowa ma charakter ogólnej psychologji rozwojowej. Obecnie coraz wyraźniej występuje potrzeba różniczkowej psychologji rozwojowej, wolnej jednakowoż od jednostronności t. zw. psychologji indywidualnej.

Znaczenie „Psychologji wieku dojrzewania dla wychowawcy fizycznego jest tak oczywiste, że bliżej tego wyjaśniać nie potrzebujemy. Zwracamy tylko w końcu uwagę na rozdział p. t. „Uwagi o rozwoju sprawności ruchowej", który dotyka problemy szczególnie interesujące przewodników na drodze fizycznego usprawniania młodzieży.

Stefan Błachowski (Poznań).

Oskar Pfister: **Psychanaliza na usługach wychowania** (Bibljoteka przekładów dzieł pedagogicznych. Tom 13). Przekład Józefa Mirskiego. Lwów—Warszawa. Książnica-Atlas. 1931, str. 223.

Przełożona na liczne języki książka popularnego duchownego protestanckiego Pfistera doczekała się fachowego przekładu ze strony dra Mirskiego, który przekład swój zaopatrzył wstępem, wyznaczającym stanowisko Pfistera w obrębie t. zw. systemów psychoanalitycznych (Freud, Adler i Jung). Jakkolwiek Pfistera zaliczyć należy do freudystów, to jednak jego stosunek do mistrza nie jest dogmatyczny. Pfister potrafił w znacznej mierze (przynajmniej teoretycznie) wyzwolić się z panseksualizmu Freuda i temsamem stanąć na szerszej platformie niż właściwy freudyzm.

Wychodząc z założenia, że bardzo wiele objawów nienormalnych u młodzieży pochodzi z wyparcia silnie uczuciowo zabarwionych wyobrażeń do podświadomości, zaleca Pfister przeprowadzenie analizy psychologicznej i uczy w jaki sposób taką analizę należy wykonywać. Zadaniem psychoanalityki jest wyswobodzenie od uwięzionych skutkiem wyparcia popędów, które oddziaływują niekorzystnie na postępowanie człowieka. Pfister nie ogranicza się tylko do tego zadania, zmierzającego do wyzwolenia z pęt zakłóconej nieświadomości, ale dąży do tego, ażeby człowieka uczynić harmonijną osobowością przez utworzenie zgodności między świadomem życiem a sferą nieświadomości. Nie spuszcza przytem nigdy z oka motywów etycznych, dzięki czemu włącza psychoanalizę do wychowania ogólnego. Powiada wyraźnie (str. 184): „Dla nas zdrowym człowiekiem jest nie ten, kto uleczony jest z medycznych tylko objawów chorobowych, lecz ten, kogo i pod względem moralnym możemy nazwać zdrowym. I gdyby udawało nam się jedynie uwalniać neurotyków z ich objawów patologicznych, nie wpływając w sposób wychowawczo dodatni na rozwój ich charakteru, pozostawilibyśmy całą praktyczną analizę lekarzom. Poświęcamy się psychanalizie jedynie dlatego, że we wszelkich objawach neurotycznych kryją się uwiązania etyczne i że z tego powodu w każdym takim wypadku stajemy wobec zadania prawdziwie wychowawczego".

Książka Pfistera napisana jest z wielkiem umiarem i wolna od drastycznych zwrotów, w jakich lubują się nieraz freudyści. Na uznanie zasługuje również stanowisko autora, że nie byłoby rzeczą pożądaną, by już teraz zbyt wielka ilość nauczycieli rzuciła się do wykonywania psychoanalizy. Psychoanaliza bowiem w niepowołanych rękach z konieczności musi większe przynosić szkody, niż korzyści.

Stefan Błachowski (Poznań).

Adam Wodziczko. **Rezerwaty zieleni w rozbudowie naszych miast ze szczególnem uwzględnieniem Poznania.** Kraków, 1931 r. Stron 16.

Autor, głęboki znawca sprawy ochrony przyrody oraz naukowy jej propagator w Polsce, rozwodzi się w niezwykle zaciekawiający czytelnika sposób w powyższej pracy o konieczności urządzenia rezerwatów zieleni w naszych miejskich, raczej wielkomiejskich osiedlach. Już Rumboldt nazywał stare olbrzymie drzewa pomnikami natury, lecz z biegiem czasu mianem tem określano również i wielkie głazy narzutowe, oraz rzadkie, ginące już gatunki roślin. Na tem tle owej opieki nad zabytkami przyrody powstały—najpierw w Ameryce — motywy higjeny społecznej, przeznaczone dla zdrowia i pożytku ludności, które zespoliły się w haśle amerykańskiem: „im więcej zieleni i parków, to mniej szpitali i więzień".

Hasło to w krótkim stosunkowo czasie weszło w dziedzinę praktycznej urbanistyki, jako postulat ważny i nietylko przez higjenę społeczną, lecz intuicyjnie i przez szerokie warstwy mieszkańców większych miast wysoce ceniony. Zaczęto zatem zajmować się w konsekwencji nietylko już utrzymaniem zieleni w miastach samych, lecz i w najbliższych ich okolicach, czego wyrazem jest np. ustawa pruska z przed lat dziesięciu: „o utrzymaniu zadrzewień tudzież utrzymaniu i udostępnieniu ścieżek nad brzegami wód w interesie zdrowia publicznego".

Następnie podnosi autor doniosłość logicznego kształtowania krajobrazu ojczystego i wskazuje na ważną i charakterystyczną odezwę IX zjazdu Państwowej Rady Ochrony Przyrody w Warszawie (10. I. 28 r.) do Zarządów miast: „by w planach rozbudowy zwracały uwagę na ochronę pierwotnej przyrody i przy wszelkich przedsięwzięciach, które wybitnie zmieniają naturalny krajobraz, zasięgały opinji i korzystały z współpracy organów ochrony przyrody".

By wykazać, że zarządy miast naszych nie zawsze stoją na wysokości zadania, gdy chodzi o utrzymanie drzew, ulic i placów publicznych, o utrzymaniu dawnych naturalnych parków lub też okolicznych lasów i zadrzewień, przytacza autor w drugiej części swej rozprawy dane, odnoszące się do stołecznego miasta Poznania, w naświetleniu krytycznem i naukowem; pomiędzy innemi, wskazując na pochwały godne usiłowania samorządu Poznańskiego w kierunku utrzymania i rozszerzania planowego zieleni miejskiej po myśli wymogów higjeny i nauki, przytacza autor smutny fakt, godzący wprost w zdrowie ludności Poznania, umieszczenia przez Okręg. Związek Kas Chorych olbrzymiego sanatorjum gruźliczego w Ludwikowie, najpiękniejszem miejscu wycieczkowem w okolicy Poznania.

Praca prof. Wodziczki winna znaleźć się w ręku wszystkich obywateli, pośrednio i bezpośrednio ze samorządem miast naszych związanych, by rozbudowa osiedli naszych odpowiadała pod względem zieleni i parków najkonieczniejszym wymogom higjeny społecznej.

Gantkowski (Poznań).

S. Orlov. **Archivy slovanskych her a pisni.** Praha (odb. z Pamiętnika I Zjazdu Filologów Słowiańskich) 1931.

Autor, znany chlubnie z wielkiego dzieła o grach i pieśniach dzieci słowiańskich (patrz „Wych. Fiz." t. X. str. 60), miał przy jego układaniu dość sposobności do przekonania się, jak wiele jeszcze mają wszystkie narody tego szczepu do zrobienia w kierunku uzupełnienia materjałów dotąd zebranych w tej dziedzinie. Projektuje za-

tem założenie archiwów poświęconych danym zjawiskom i prowadzenie systematycznej akcji gromadzenia opisów, nut, fotografij i t. p. według bardzo szczegółowego i dobrze obmyślonego schematu, który podaje w całości. Czytelnika polskiego mile uderza szczegół, że autor podaje za wzór do naśladowania ankietę, ogłoszoną kilkakrotnie na łamach naszego czasopisma, której wyniki są właśnie, jak wiadomo, opracowywane i uzupełniane w szeregu rozpraw magisterskich Studjum W.F.U.P.

P.

Karol Domin i Dr. Vladislav Mladějovsky. **Nase Tatry.** Praha 1931.

Czechosłowackie ministerstwo zdrowia i wychowania fizycznego wydało wspaniałą monografję Tatr przyrodniczo-lekarską, opracowaną przez wybitnych znawców tematu. Dr. Vitasek dał zarys morfologji i meteorologji Tatr, Dr. Kettner pogląd na geologję ich wedle obecnych teorji, Dr. Strańska na etnografję tego obszaru. W drugiej części opracowali Dr. Domin florę tatrzańską, poruszając też sprawę projektowanego utworzenia na tym terenie parku narodowego tak z polskiej jak i z czeskiej strony. Dr. Komárek faunę. W trzeciej części znajdujemy cenne rozprawy Dr. Mladějovskyego o klimatologji tych gór, wpływie ich na ustrój człowieka i lecznicze wskazania. Dr. Rihy o zbawiennych skutkach klimatoterapji zastosowanej zwłaszcza do dzieci. Dr. Svamberka o leczeniu gruźlicy w sanatorjach tatrzańskich, oraz szeregu innych lekarzy.

Dzieło to o przeszło 800 stronach, pierwsza tego rodzaju praca, jest ozdobione licznemi bardzo ładnemi zdjęciami, zawiera dużo pierwszorzędnego materjału naukowego i przynosi bratniemu narodowi prawdziwą chlubę.

Dr. T. Smoluchowski.

W. Knoll. **O niektórych zmianach rentgenologicznych kośćca stopy u sportowców.**

(Über einige in Röntgenbild sichtbare Veränderungen am Fusskelett von Sportsleuten).

Deutsche med. Wochenschr. 1931 Nr. 10.

K. zbadał wespół z Matthiesem 202 stopy sportowców w wieku 15—32 lat, Wszyscy badani byli zdrowi, wolni od jakichkolwiek dolegliwości i w doskonałej formie fizycznej. Z pośród tej dużej liczby, zbadanych tylko w 3 przypadkach K. znalazł nieznaczne zmiany stawowe w postaci małych wyrośli kolczastych na dolnym, przednim brzegu piszczeli. W 21 przypadkach spostrzegł zmiany w kości skokowej. Przedstawiały się one bądź jako guzowate, bądź jako kolczaste, bądź jako haczykowate wyniosłości kostne, umiejscowione na grzbiecie szyjki skokowej. Niekiedy występowały na obu stopach. W niektórych przypadkach kość łódkowata nosiła podobne twory na środku grzbietowej swej strony. Zmiany te były zawsze pozastawowe. Zdaniem autora, są to wybujałości kostne, które wytworzyły się pod wpływem jakiegoś bodźca, oddziaływającego na okostną; mają one znamiona kostniaków hemoplastycznych Kaufmanna. Do powstawania ich przyczynia się częste powtarzanie silnego zgięcia podeszwowego stopy, który to ruch powoduje targanie torebki i więzadeł stawu skokowo-piszczelowego oraz więzadła skokowo-łódkowatego w miejscach przyczepu. W drażnionych miejscach okostna odpowiada odczynem kościotwórczym. Powstałe stąd zmiany mają zatem charakter urazowy. Nie można ich w żadnym razie zaliczyć do uszkodzeń sportowych o jakich mówi Baetzner.

Dr. W. Dega (Poznań)

W. Knoll. **Uszkodzenia i obrażenia sportowe.** (Sportschäden u. Sportverletzungen).

Odbitka z I (Der Mensch im Hochgebirge II) Sportschäden, sprawozdanie z 7 posiedzenia lekarzy sportowych w Monachjum w dniach 10 — 12. X. 1930. Nakładem Fischera — Jena 1931.

Autor wychodzi z założenia, że układ kostny musi pod względem mechanicznym podlegać tym samym prawom, jakie istnieją dla materji nieorganicznej. Obciążanie tak statyczne jak i dynamiczne związków nieorganicznych sprowadza w pewnych warunkach, przekraczających granice wytrzymałości tych związków, zmiany strukturalne, które można nazwać „zmęczeniem materjału". Zjawisko to jest odwracalne. Zmiany te ustępują po pewnym czasie, w przeciwstawieniu do zjawiska „starzenia materjału", które jest nieodwracalne i które zjawia się po dalszem obciążeniu materjału. Materjał nieorganiczny można nawet „trenować" na większą wytrzymałość. Podobne oddziaływanie na bodźce mechaniczne zauważyć można również w koloidalnych związkach organicznych. Spostrzeżenia te przemawiają za możliwością powstawania uszkodzeń narządu ruchu pod wpływem mechanicznego obciążenia.

Istnieje jednak zasadnicza różnica w oddziaływaniu między martwą a żywą materją. Żywy organizm jest zdolny odpowiedzieć na bodziec pomnożeniem pewnych grup komórkowych, wytworzeniem pewnych substancji. Te komórki, które uległy nieodwracalnemu procesowi zużycia, zostają zastąpione przez zdrowe, nowopowstałe komórki.

Zmian tych nie można nazwać chorobowemi, gdyż z pojęciem procesu chorobowego łączy się ściśle zaburzenie czynności.

Zmiany, spostrzegane w narządzie ruchu sportowców, są powodowane częściowo urazami w szerszem tego słowa ujęciu, a więc także drobnemi, powtarzającemi się urazami, które sumują się w działaniu, częściowo zaś przyczyniają się do powstawania zmian inne czynniki, których zrozumienie ułatwią wyżej przytoczone rozumowania o obciążaniu i wytrzymałości materji nieorganicznej.

Te ostatnie zmiany odpowiadają uszkodzeniom sportowym Baetznera. Otóż, zmiany te są w rzeczywistości bardzo rzadkie. Rentgenologiczne stwierdzenie ich wymaga dobrego znawstwa obrazu rentgenologicznego kośćca z jego warjantami w budowie. Rentgenogramy Baetznera jak i Heissa są mylnie przez nich samych wykładane. Z 20 zdjęć Baetznera nie wytrzymuje krytyki 12 zdjęć, a z 17 zdjęć Heissa tylko 5 można uznać jako uszkodzenia sportowe. W wynikach badań Baetznera i autora zachodzi i ta rozbieżność, że B. bardzo często notował przewlekłe zniekształcające zapalenie *(arthritis deformans)*, podczas gdy autor nie znajdował go niemal zupełnie. Badani sportowcy autora byli osobnikami starszymi, podczas gdy wśród badanych przez Baetznera znajdowało się dużo młodocianych. Nasuwa to przypuszczenie, że do tak poważnych zmian w wieku młodocianym nie mogło się przyczynić wyłącznie zajęcie sportowe, a że musiał tu dodatkowo działać jakiś czynnik konstytucjonalny. Jeśli weźmie się pod uwagę, że część badanej młodzieży niemieckiej wzrastała w okresie najgorszych warunków odżywiania, można przypuścić, że uszkodzenie konstytucjonalne układu kostnego musiało być pierwotne. Liczne wyrośla kostne opisane przez Baetznera jako patologiczne, są tylko objawami przystosowania czynnościowego. W takim ujęciu liczba prawdziwych uszkodzeń sportowych maleje bardzo znacznie. Byłoby jednakże błędne, gdyby stwierdzenie to miało być zużytkowane w celu zanie-

chania lub zaniedbywania kontroli i opieki lekarskiej nad młodzieżą ćwiczącą.

Dr. W. Dega (Poznań).

T. Bętkowski. **Chirurgja ćwiczeń cielesnych i sportu.** Wskazówki dla lekarzy sportowych i wojskowych.

Bibljoteka Wychowania Fizycznego i Sportu, t. 17. Lwów (Wydawnictwo Zakł. Narodowego im. Ossolińskich) 1931, str. 172, 79 rycin.

Z zadowoleniem należy powitać pojawienie się na pułkach księgarskich pracy pułk. Bętkowskiego, wzbogacającego nasze skąpe podręcznikowe piśmiennictwo chirurgiczne o nowy, cenny nabytek. Nabytek ten jest tem cenniejszy, że jest on pierwszą próbą omówienia w rodzimym języku tak aktualnego dziś zagadnienia całokształtu chirurgicznych obrażeń sportowych. Swoje „wskazówki dla lekarzy sportowych i wojskowych", przedstawił autor podręcznikowo, zaznajamiając czytelnika systematycznie z poszczególnymi rozdziałami i dzieląc się swem bogatem, własnem doświadczeniem z służby wojskowo - lekarskiej i z czynności, jako chirurga, w dawniejszej poznańskiej Centralnej Wojskowej Szkole Gimnastyki i Sportu.

Podręcznik składa się z części ogólnej i szczegółowej. Część ogólna mówi o oddziaływaniu pracy sportowej na organizm, o różnorodności urazów i uszkodzeń w związku z tą pracą oraz ogólnie o nowoczesnem lecznictwie obrażeń sportowych i ich powikłań odnośnie do części miękkich, stawów i kości kończyn. W części szczegółowej autor zastosował podział regjonalny, omawiając pokolei głowę, szyję, grzbiet, klatkę piersiową, brzuch, kończyny i t. d. Podział ten zmusza autora do powtarzań. W opisie często spotyka się określenia, nieodpowiadające mianownictwu używanemu (np. zwieracze uda zamiast przywodziciele, koślawość zamiast szpotawość i t. p.), jest to niepożądane ze względu na charakter podręcznikowy pisma. Są to jednakże drobiazgi, które dadzą się usunąć. Szkoda, że reprodukcje rentgenogramów, pochodzących ze zbiorów autora, wypadły mimo retuszu poczęści słabo; dotyczy to zwłaszcza tych ciekawych zdjęć, któremi autor objaśnia rozdział o przewlekłych schorzeniach narządu ruchu. Nie pozwalają one często dostrzec tego, co autor w opisie podaje, tak że czytelnik może mieć liczne zastrzeżenia. Szkoda jest tem większa, że chodzi tu o najciekawszy i dziś najbardziej aktualny dział uszkodzeń sportowych, z których autor posiada piękny materjał.

Może jednak i te usterki dadzą się usunąć w następnych wydaniach. W każdym razie nie uszczuplają one w niczem zasługi autora, któremu należy się wdzięczność za podjętą pracę. Książka niewątpliwie odda duże zasługi tym wszystkim lekarzom, którzy podjęli się zadania czuwania nad zdrowiem i sprawnością młodzieży ćwiczącej fizycznie.

Dr. W. Dega (Poznań).

W. Knoll i Th. Matthies. **Dalsze badania uszkodzeń sportowych narządu ruchu.**

Arch. f. Klin. Chir. t. 163, zeszyt 3. 1931.

Badania autorów miały na celu ustalenie częstości pojawiania się uszkodzeń sportowych. W tym celu zbadali rentgenologicznie: 36 sportowców, należących do policji porządkowej miasta Hamburga, oraz 98 mężczyzn, uczestników międzynarodowych mistrzostw studeckich w Darmstadzie 1930 r. Badani byli osobnikami zdrowymi we wieku 19—30 lat. Z pośród nich 85,7% uprawiało specjalistyczną zaprawę sportową przeszło 3 lata, a 52,7% nawet przeszło 5 lat. Na ogólną liczbę 134 spor-

towców tylko u czterech, t. j. w 3% przypadków znaleziono nikłe zmiany, które można było zaliczyć do uszkodzeń sportowych w sensie wywodów Baetznera; u reszty zmiany nosiły częściowo charakter urazowy, przyczem bardzo często w wywiadzie notowano urazy bądź jednokrotne, bądź częstsze, częściowo spostrzegane zmiany były zwykłemi warjantami budowy. Bardzo często autorzy spotykali kości dodatkowe, które skądinąd były mylnie tłumaczone jako uszkodzenia sportowe.

W uzupełnieniu tych stwierdzeń u sportowców autorzy pragnęli poczynić odpowiednie badania osób w wieku 15—30 lat, które nie uprawiały wogóle sportu. Wobec trudności znalezienia takich osobników, zasięgnęli do materjału jednej z klinik chirurgicznych (badali 136 pacjentów) oraz jednego z instytutów rentgenologicznych (zbadali 344 pacjentów), przeglądając klisze rentgenowskie (60% stawów kolanowych, 30% stawów skokowych, 10% stawów łokciowych i rąk). Materjał ten wykazał, że i tu zmiany o charakterze urazowym są częste i że, w przeciwstawieniu do młodych sportowców, bardzo często można znaleźć zmiany przewlekłego zniekształcającego zapalenia *(arthritis deformans)* u osobników młodocianych.

Ciekawe były stwierdzenia, że praca zawodowa może wywołać takie same zmiany kośćca, które przypisuje się sportowi. Z zestawienia wyników badania sportowców i niesportowców autorzy wnioskują, że zmiany, które określa się mianem uszkodzeń sportowych, występują z taką samą częstością u sportowców jak i u osób, nie mających ze sportem nic wspólnego.

Dr. W. Dega (Poznań).

Dr. I. P. Smirnow. **Dychanije pri biegie.** Moskwa-Leningrad („Fizkultura i Turizm") 1931. Str. 140, ilustr.

Zagadnieniu oddychania w czasie biegu, a właściwie w czasie wszelkich ćwiczeń fizycznych, związanych z większym wysiłkiem, autor, zresztą zupełnie słusznie, przypisuje bardzo wielkie znaczenie. Podając na wstępie krótki, lecz bardzo treściwy, zarys anatomji i fizjologji narządów oddychania i krążenia, zatrzymuje się dalej bardziej szczegółowo na wzajemnym stosunku czynności tych narządów i korrelacyjnej regulacji tych czynności przez układ nerwowy.

Zjawiska zachodzące w narządach oddychania i krążenia przy krótszych i dłuższych biegach ilustruje autor za pomocą obserwacji i pomiarów dokonanych przez niego w laboratorjum fizjologicznem G.C.I.F.K. (Państwowy Instytut Kultury Fizycznej) w latach 1927-28 na 149 biegaczach.

Druga część książki d-ra Smirnowa nosi charakter wyłącznie praktyczny i poświęcona jest szczegółowemu opisowi ćwiczeń oddechowych przygotowawczych i wreszcie specjalnemu treningowi oddechowemu lekkoatlety biegacza.

Przy niewielkiej swej objętości (140 str.) i dostatecznie popularnem ujęciu sprawy książka d-ra Smirnowa jest bogata w treść i utrzymana na zupełnie dobrym naukowym poziomie.

Dr. Bohdan Lipiński.

S. Milejew. **Iskusstwo i fiziczeskaja kultura.** Moskwa-Leningrad („Fizkultura i Turizm") 1931. Str. 208, ilustr.

Pomimo olbrzymiego zainteresowania całej ludzkości w dobie współczesnej kulturą i wychowaniem fizycznem, musimy przyznać, że w sztuce współczesnej działy te zajmują względnie mało miejsca. Pod tym względem możemy zgodzić się z autorem, że jest to poniekąd objawem upadku sztuki plastycznej, podobnym do tego, jaki się obserwował w wiekach średnich

W sztuce plastycznej starożytności odobrazowanie dobrze rozwiniętego zdrowego i pięknego ciała ludzkiego zajmowało bardzo pokaźne, jeżeli nie dominujące miejsce. Już w starożytnej Assyrji i Babilonie postacie królów posiadały potężnie rozwinięte mięśnie, szerokie bary i dobrą budowę ciała, która przebijała przez zbroję i powłoczyste szaty. W pojęciu jak kulturalnych, tak i prymitywnych narodów starożytności król i władca winien był być wielkim, silnym i dobrze zbudowanym. Natomiast w plastyce tych czasów nigdy nie widzimy obrazu ruchu lub wysiłku. W pojęciu artysty nie odpowiadało to godności i majestatowi władcy.

W starożytnym Egipcie w późniejszych okresach, kiedy artysta był już nieco mniej skrępowany tradycyjnym symbolizmem, możemy napotkać już często pełne życia i prawdy wizerunki ciała ludzkiego w ruchu. Kultura fizyczna w owym czasie korzystała z wielkich względów ówczesnych władców, prowadzących nieskończone wojny przy użyciu broni, wymagającej dużej siły i sprawności fizycznej. Przy oddaniu w płaskorzeźbie ruchów walczących żołnierzy lub atletów artysta nie był skrępowany tradycyjnym symbolizmem, który obowiązywał tylko w stosunku do władców i kapłanów i oddawał ciało ludzkie i jego ruchy tak, jak je widział.

Największą rolę kultura fizyczna odgrywała w sztuce starożytnej Grecji. Wszystkie place i stadjony były obficie upiększane przez rzeźby w bronzie różnych odcieni, którego barwa starała się naśladować kolor opalonego w słońcu nagiego ciała ludzkiego i wyobrażała zwycięzców w poszczególnych igrzyskach sportowych, lub też syntetyczny ideał silnego zdrowego i pięknego ciała ludzkiego. Sztuka ta była tak dalece naturalistyczna, że tęczówki oczu były robione z kolorowej emalji, źrenice z czernionego metalu, brodawki piersiowe z czerwonej miedzi. Rzeźby te w bronzie nie dochowały się do naszych czasów z wyjątkiem nielicznych kopji i to prawie wyłącznie w marmurze — materjale niewątpliwie pośledniejszym i trudniejszym w obróbce. Średniowiecze przetopiło bronzy na klamki do drzwi, sprzączki do pasów i butów i inne przedmioty użytkowe, marmury zaś zostały przepalone na wapno.

Obrazy zawodniczek niewiast przy zupełnie dokładnem odtworzeniu drobnych nawet cech niewieścich posiadają jednak w plastyce greckiej ogólny typ budowy nieco męski — szerokie ramiona i węższy kościec miednicy. Autor tłumaczy to pewnym konserwatyzmem w odtworzeniu pięknego i silnego typu ludzkiego. Naszem zdaniem twierdzenie to jest zupełnie mylne i znajduje się w sprzeczności z realistycznym charakterem całej plastyki greckiej. W świetle współczesnej teorji hormonalnej zjawisko to daje się łatwo wytłumaczyć w inny sposób.

Oglądając fotografje i wizerunki niewiast rekordzistek we wszystkich dziedzinach sportu, w olbrzymiej większości widzimy ten sam typ budowy, które podpatrzyło bystre oko rzeźbiarza greka, uwzględniając, oczywiście, różnicę ras. Silny rozwój i sprawność aparatu mięśniowego i odpowiedni kształt kośćca jest spowodowany wzmożonym wpływem hormonu nadnerczowego i szczątkowego męskiego, którego istnienie daje się wykryć w każdym organiźmie kobiecym.

Tezy swoje autor ilustruje za pomocą dobrze dobranych i nieźle wykonanych, przeważnie w rotograwiurze ilustracyj.

Historja sztuki w jej stosunku do kultury fizycznej jest doprowadzona do najnowszych czasów. Wszystkie posta-

cie sportu są w niej uwzględnione, nie wyłączając nawet takich, jak wyścigi motocyklowe.

Czerwoną nicią przez całe dzieło idzie nawoływanie do rozwoju kultury zdrowego nagiego ciała. Autor jednak zupełnie ściśle, może nawet z pewnym purytanizmem, przestrzega granicy pomiędzy ciałem nagiem a gołem, zarówno w tekscie, jak i w ilustracjach.

Dr. Bohdan Lipiński.

Carlo Rendano. **Wahania w ciepłocie ciała i w częstości tętna pod wpływem ćwiczeń cielesnych u osób fizycznie zaprawionych i niezaprawionych.** (Sulle variazioni della temperatura del corpo e della frequenza del polso consecutive ad esercizi fisici in individui allenati e non allenati). Rivista di scienze applicate all'educatione fisica e giovanile. 1931. Nr. 1. str. 13—31).

Organizm, który przeszedł zaprawę cielesną, pracuje znacznie ekonomiczniej podczas wykonywania wysiłków fizycznych aniżeli organizm niezaprawiony. Potwierdzają to badania autora, dotyczące zachowania się ciepłoty i tętna u osób zaprawionych i niezaprawionych w ćwiczeniach gimnastycznych i sportowych. Powrót do normy podwyższonej przejściowo ciepłoty ciała i przyśpieszonego tętna po ćwiczeniach następuje u osobników zaprawionych znacznie szybciej niż u niezaprawionych; również odchylenie od normy jest u zaprawionych znacznie mniejsze. Są to spostrzeżenia znane; ciekawy jest jednakże ten szczegół, że ciepłota i tętno zachowują się w ten sposób tylko wtedy, gdy pracę wykonywały mięśnie, względnie grupy mięśniowe, które uległy zaprawie. Gdy osobnik, zaprawiony na pewien określony rodzaj ćwiczenia wzgl. pracy, wykona wysiłek fizyczny, na który nie jest nastawiony, ciepłota i tętno jego zachowują się jak u osobnika zupełnie niezaprawionego.

Stwierdzenie to jest potwierdzeniem słuszności żądania, by zaprawa osobnika nie ograniczała się do jednego rodzaju ćwiczeń gimnastycznych czy sportowych, lecz by była wszechstronna, obejmując taki zespół ćwiczeń, który zmusi do równomiernej pracy wszystkich grup mięśniowych.

Dr. W. Dega (Poznań).

Frede Hansen. **Gymnastik for A'eldre. I. Maend. 5 Dagsövelser Rödding (Szlezwig) 1932.** Stron 32.

Jak głosi przedmowa, pobudką do opracowania niniejszej książeczki, zawierającej 5 osnów lekcyjnych gimnastyki dla ludzi starszych były częste pytania nauczycieli ćwiczeń cielesnych, kierowane do autora. Autor, wykładowca uniwersytetu ludowego w Rödding i wizytator gimnastyki, opierając się na długoletniej swej praktyce, z postawionego mu zadania wywiązał się po mistrzowsku.

Wstęp zawiera nader cenne wskazówki, które w zwykłych podręcznikach gimnastyki, przeznaczonych głównie dla szkół, zazwyczaj są pomijane. Podkreślone zostały również cele gimnastyki dla ludzi starszych, które w związku ze zmniejszającą się elastycznością naczyń krwionośnych, zmniejszającą się wytrzymałością płuc i serca oraz pewną otyłością, rozpoczynającemi się już od 40 roku życia muszą być odmienne, niż w gimnastyce ludzi młodych. W gimnastyce ludzi starszych chodzi nam głównie o przeciwdziałanie rozpoczynającej się lub zaawansowanej otyłości, usunięcie względnie niedopuszczenie do sztywności oraz o zachowanie w możliwie w najlepszym stanie zdolności do pracy płuc, serca, mięśni, skóry i t. p. Podstawową cechą ćwiczeń ludzi starszych winno być dodatnie oddziaływanie na sa-

mopoczucie, a wtedy staną się one z pewnością nieodzowne dla każdego, tak samo, jak jadło, napój, sen i t. p. Wszystkie te momenty miał na uwadze autor przy opracowywaniu niniejszego dziełka, przeto przedstawia ono wyjątkową wartość dla prowadzących ćwiczenia w zespołach starszych mężczyzn.

Każda z osnów lekcyjnych zaopatrzona jest we wskazówki metodyczno-dydaktyczne, co znakomicie ułatwia zastosowanie danego materjału.

D. R.

D. Rosenberg. **„Teoretyczne podstawy ćwiczeń cielesnych dla kobiet (ze szczególnem uwzględnieniem gimnastyki Bertram)".** Warszawa 1931. (Avec un résumé en français . Pod red. i z przedmową Kazimiery Muszałówny, Członka Rady Naukowej W. F. 44 str. druku i 11 tablic rycin.

Wychowanie fizyczne kobiet zatacza ostatniemi czasy coraz to szersze kręgi u społeczeństwa oświeconego. Wobec tego, że mistrzami kobiet w tej dziedzinie byli początkowo mężczyźni, wychowanie fizyczne kobiet było niejako ślepem naśladownictwem męskiego. Ponieważ naczelną zasadą wych. fiz., podobnie jak w lecznictwie, winno być: „primum non nocere", zaczęto się bardziej interesować temi sprawami i badać je naukowo. Oddźwiękiem tych badań jest omawiana właśnie przeze mnie książka, oparta głównie na dziełach znakomitego fizjologa duńskiego, prof. uniw. kopenhaskiego, dra J. Lindharda, choć zacytowane zostały w niej również zadania innych autorów zarówno rodzimych, jak i zagranicznych. Praca ta składa się z 2-ch części.

W pierwszej zostały zreasumowane różnice anatomo-fizjologiczne pomiędzy osobnikami płci odmiennej, zakończone wnioskami, dotyczącemi stosowania odmiennego typu ćwiczeń dla kobiet i dla mężczyzn. Tu i owdzie wspomniano również zlekka o momentach psychologicznych i estetycznych, ale szczegółowe studjum w tej dziedzinie byłoby nader pożyteczne dla lepszego zrozumienia tematu.

Druga część tej pracy poświęcona jest omówieniu poczynań Agnety Bertram, nauczycielki uniwersytetu kopenhaskiego, której naczelnem hasłem jest: „Gimnastyka dla kobiet winna być kobieca, to zn., że winna być stworzona i zastosowana zgodnie ze szczególną budową ciała kobiecego, jej zadatkami i formą ruchu"... Autor opiera się tu już nietylko na bardzo bogatej literaturze, którą szczegółowo wymienia w końcu książki, ale przedewszystkiem na osobistych obserwacjach, jakie miał możność poczynić przyglądając się wielokrotnie pracom tej reformatorki gimnastyki.

Omówiono tu:

1) Zastosowanie przez panią Bertram kobiecej formy ruchu w gimnastyce,

2) naturalność i estetykę poszczególnych ruchów, stosowanych przez panią Bertram,

3) podział zasobu materjału ćwiczebnego ze specjalnem uwzględnieniem ćwiczeń koordynacji,

4) krzywą natężenia w gimnastyce kobiecej oraz sprawę wszechstronnego oddziaływania,

5) szczególny sposób dobierania następstwa ćwiczeń, by nie przemęczały tych samych narządów ruchu,

6) naturalną ciągłość ćwiczeń i przewagę pracy dynamicznej nad statyczną,

7) oddziaływanie na kształty ciała ze specjalnem uwzględnieniem słabych — z punktu widzenia mechaniki — części ciała kobiecego oraz zastosowanie pozycyj i postaw „izolujących",

8) usunięcie przyrządów oprócz równowagi,

9) towarzyszenie muzyki, która tu— według opinji muzykologów — nietyl-

ko zgodna jest z rytmem ćwiczenia, ale również co do zawartości, t. zn. tak, że jej cechy i nastrój zgodne są z cechami ruchu,

10) przeprowadzono analizę ruchów jednej części osnowy lekcyjnej, której głównym celem jest wyćwiczenie ruchomości stawów.

oraz 11) podano opinje niektórych znawców o tej gimnastyce.

W sumie podkreślono, że gimnastyka pani Bertram „dąży przy pomocy specjalnie pomyślanego zasobu ćwiczeń i racjonalnego jej zastosowania, zgodnego ze zdobyczami nauki i wiedzy, do dostarczenia ćwiczącym rzeczywistej kultury ciała".

(Autoreferat).

Z prasy polskiej

Dr. Władysław Sterling. **Hyperwentylacja jako metoda badania dzieci anormalnych** (Szkoła specjalna VIII, Nr. 1—2, marzec 1931/32).

Obok łatwo uchwytnych stanów upośledzenia umysłowego u dzieci istnieje u nich szereg utajonych anormalnych stanów mózgu i układu nerwowego, które powodują zmiany usposobień i charakteru dziecka a wykrycie ich posiada doniosłe znaczenie wychowawcze. W ślad za Försterem i Rosettem autor badał metodę hyperwentylacji płuc w kierunku jej zastosowania do ujawnienia utajonych schorzeń systemu nerwowego u dzieci. Metoda ta polega na zmuszaniu dziecka, pozostającego w wygodnej pozycji siedzącej z oparciem, do głębokiego, rytmicznego oddychania, w ciągu 5—15 minut, które powodując szczególne zmiany chemiczne krwi, doprowadza do podrażnienia ośrodków mózgowych podniecając je do wyładowania energji ruchowej w postaci swoistych stanów. W badaniach tej metody autor stwierdził, że u dzieci chorych na spazmofilję — wrodzoną lub nabytą chorobę układu nerwowego, polegającą na wzmożonej pobudliwości nerwu twarzowego ze skłonnością do zapadania na tężyczkę, wyrażającą się kurczami kończyn i twarzy i poważnemi zaburzeniami psychicznemi, po 5—10 minutach głębokiego oddychania udaje się wywołać swoisty ruch palców (w pierwszych paliczkach zginanie, w innych paliczkach rozginanie ze skierowaniem palucha ku wewnątrz). Obok ruchów palców często występuje łzawienie, a nawet płacz. W wypadkach padaczki hyperwentylacja wywoływała klasyczne napady drgawek. U dzieci histerycznych, po kilku minutach głębokiego oddychania, obserwował autor drobne, subtelne drżenie w jednej z kończyn, tułowiu lub głowie. U psychasteników metoda ta powodowała stany lękowe, dochodzące w poszczególnych wypadkach do przejawów silnego podniecenia lub głębokiej depresji.

Powyższe spostrzeżenia upoważniły autora do wniosków:

1-o że hyperwentylacja umożliwia ujawnienie ukrytej spazmofilji.

2-o że daje ona możność w wypadkach wątpliwych odróżnić w wieku dziecięcym histeryczny charakter wyładowań ruchowych od hyperkinezy padaczkowej.

3-o że zapomocą hyperwentylacji w pewnej części przypadków udaje się wykryć utajoną padaczkę.

4-o że, przy pomocy hyperwentylacji często udaje się ujawnić i wyodrębnić zjawiska dziecięcej psychastenji i psychopatji ustrojowej.

5-o że metoda powyższa rozstrzyga problemat zróżniczkowania wrodzo-

nych stanów oligofrenicznych od stanów otępień wtórnych, spowodowanych utajoną padaczką.

Spostrzeżenia i wnioski autora posiadają, jak widać, doniosłe znaczenie, nietylko dla lecznictwa, ale też znaczenie pedagogiczne i społeczne.

Z.

Prof. Panconcelli-Calzia **Mówienie i śpiew jako ćwiczenia cielesne.** Wiedza i Życie Nr. 4. 1932.

W 4-m numerze Wiedzy i Życia znajdujemy streszczenie prac dyrektora laboratorjum fonetycznego uniwersytetu hamburskiego prof. Panconcelli-Calzia, z których wynika, że usilne oddychanie zwiększa w stosunku do zupełnego spokoju dwudziestokrotnie pracę organizmu; głośny śpiew pracę tę zwiększa prawie 200 - krotnie. Bas wyładowuje w śpiewie więcej pracy od tenora. W porównaniu do chodzenia i biegu śpiew stanowi w odniesieniu do wyładowania energetycznego pracę łatwą, natomiast z punktu widzenia wpływu na ciśnienie krwi, śpiew jest pracą silnie obarczającą serce. W doświadczeniach Schilinga śpiew połączony z powstrzymywaniem oddechu powodował wzrost ciśnienia krwi, jak skurczowego, tak i rozkurczowego' do 27 mm w porównaniu ze spoczynkiem. Badania Patriziego stwierdziły wzrost temperatury u wykładowców o 0.34—09°C.

Odpowiednie badania temperatury wydychanego powietrza wykazały że im głos śpiewaka jest wyższy, tem wyższą będzie temperatura wydechanego powietrza.

Badania te nie tylko dowodzą, że mowa i śpiew stanowią rodzaj ćwiczeń cielesnych, w czem znajduje swoje uzasadnienie wprowadzenie śpiewu do lekcji gimnastyki, ale także stawiają przed wychowawcą fizycznym problemat oględnego stosowania śpiewu przy większych, a zwłaszcza długotrwałych wysiłkach. *Z.*

Prof. E. Piasecki. **Zabawy i gry ludowe w Polsce** (Wydawn. „Wiedza o Polsce", Warszawa 1932, t. III, zesz. 14—15). W tem pięknem wydawnictwie, redagowanem przez prof. Dzwonkowskiego z współudziałem wybitnych uczonych całej Polski, w nawiązaniu do obszernego opracowania całokształtu naszego folkloru (prof. Poniatowski), znalazło się też miejsce dla tematu wymienionego w nagłówku. Artykuł to niedługi (niespełna 10 str. in IV-to), podający w sposób zwięzły i przystępny dla oświeconego ogółu najbardziej interesujące zdobycze nauki w danej dziedzinie. Rzecz rozpada się na dwie prawie równe części. Pierwsza zaznajamia czytelnika z teorjami zabawy — od Schillera-Spencera po Groosa i jego następców, wśród których sam autor rozwija też swoje hipotezy. Jak wiadomo z poprzednich publikacyj, główna z tych hipotez dotyczy odrębnych wędrówek „zrębu ruchowego" zabaw (ustawienie i ruchy uczestników), oraz ich akcesorjów kulturalnych (pieśni, dialogi, nazwy i t. p.). Druga część zaznajamia nas kolejno z najciekawszemi grupami naszych zabaw i gier ludowych, przyczem dla każdej z nich przytacza się charakterystyczne przykłady. Więc korowody (baran, jawor, Zelman), zabawy naśladowcze (mak, ojciec Wirgiljusz), dramatyczne (Krakowianka), Gry pościgowe (babka i i.), gry z podrzucaniem (bierki, kamyczki, liszki), pociskowe (kręgle polskie, horodki ruskie i białoruskie), gry z podbijaniem (palant); wreszcie igrzyska (sporty) tradycyjne (wyścigi, mocowania, zapasy, palcaty). Przy każdej z tych grup przytoczono ważniejsze uwagi teoretyczne, zwłaszcza zaś nasuwające się nawiązania do innych zjawisk, jak: obrzędów, mitów, wierzeń, wróżb i t. p., jak również motywy psychologiczne (szczególnie z dziedziny instynktów), działające przy ich

ewolucji. Na końcu pokrótce scharakteryzowano stan wiedzy o wieku i pochodzeniu motywów tej dziedziny, o wpływach wzajemnych i drogach wędrówek, jakim przypuszczalnie ulegały. Na szczególną uwagę zasługuje ustęp końcowy części pierwszej, w którym autor podnosi znaczenie nauki o zabawach. Jest ona najpierw niezbędna dla uzupełnienia naszej wiedzy w zakresie folkloru, historji kultury i innych nauk. Powtóre, daje mnóstwo wskazań życiowych, nadewszystko wychowawczych. Wykrywa elementy tradycyjne, nadające się w wielu przypadkach lepiej, niż importy obce, a w razie równej zresztą wartości posiadające zaletę wzbogacania zasobów wychowania narodowego. Artykuł nadaje się dla zaznajomienia inteligentnych laików z naszą sferą zjawisk.

(Autoreferat).

Z prasy obcej

Hans Dragenhjelm. **Włoska organizacja wychowania fizycznego dzieci i młodzieży.** (Gymnastik Tidsskrift Nr. 3. 1932 r.).

Pod powyższym tytułem ukazał się na łamach czasopisma „Gymnastisk Tidsskrift“ Nr. 3 1932 r. (Kopenhaga) artykuł Hansa Dragenhjelma, jednego z największych współczesnych propagatorów ogródków dziecięcych w Danji.

W długim dosyć wstępie omawia autor powstanie nazwy organizacji „Opera Nazionale Balilla. Nazwa sięga roku 1746, kiedy to w czasie wojny o sukcesję austryjacką, wojska austryjackie zajęły Ligurję i swem zdzierstwem oraz prowokującem zachowaniem się podburzyły ludność Genui. Wszelkie żale i skargi na panujące stosunki, generał austryjacki zbywał żarcikami. Wreszcie pewne małe wydarzenie przyczyniło się do powstania całego miasta przeciw okrutnym najeźdźcom.

5 grudnia 1746 roku grupa żołnierzy pracowała nad wyciągnięciem moździerza, który ugrzązł w błocie w czasie transportu na jednej z wąskich uliczek w dzielnicy Portoria. Żołnierze zażądali pomocy od miejscowej ludności, która, naturalnie im odmówiła. Oficer zaś dowodzący oddziałem uderzył jednego z nieposłusznych Włochów. Przyglądający się temu zajściu chłopak, imieniem Balilla, rzucił kamień oficerowi w głowę i swym dźwięcznym głosikiem zawołał do współrodaków: „Che l'inse?“ (wyrażenie, które zostało wyryte na wystawionym mu w Genui pomniku w 1862 r. i oznacza „Czy ja mam zacząć?“ Nieustraszony czyn i okrzyk chłopca tak podziałał na miejscową ludność, że ta z wielką gwałtownością powstała przeciw Austryjakom. Powstanie szybko objęło całe miasto i po walkach trwających kilka dni wróg wycofał się z Genui i Ligurji, pozostawiając 4000 zabitych. W ten sposób mały Balilla stał się bohaterem narodowym Włoch, o którym obecnie wie każde dziecko włoskie, a dekret z dnia 3 kwietnia 1916 r., powołujący do życia omawianą instytucję nadał jej również tę nazwę.

W dalszym ciągu artykułu autor omawia zadanie organizacji. „Opera Nazionale Balilla“ — O. N. B. — podlega ministerstwu oświaty. Posiada ona dwa oddziały dla chłopców i dziewcząt od 6—18 lat. W roku 1931 zgłosiło się 835,801 chłopców 8 — 14 lat i nieco mniej do oddziału młodzieży 14 — 18 letniej, dziewcząt 661.788. By móc normalnie wykonywać swe zadanie O. N. B. dąży do wzniesienia w każdej wsi i w każdem mieście Do-

mu-Balilla, któryby zawierał salę gimnastyczną, kino, bibljotekę i t. p. Należy nadmienić, że organizacja ta powstała celem przejęcia od związków młodzieży katolickiej kurateli nad dziećmi i młodzieżą, a więc musi dążyć do dostarczenia młodzieży wszystkiego. Główną jednakże działalnością tej organizacji, jest rozpowszechnianie najrozmaitszych postaci ćwiczeń cielesnych. W akademji ćwiczeń cielesnych, którą organizacja zbudowała kilka lat temu, kształcą się wszyscy nauczyciele, którzy prowadzą ćwiczenia cielesne zarówno szkolne, jak i pozaszkolne.

Chłopcy w oddziale młodzieży męskiej po odbyciu przeszkolenia, posiadającego wybitne cechy militarne, przechodzą w 18 roku życia do wojska i służą o trzy miesiące krócej od tych, którzy przeszkolenia tego nie przeszli. Między innemi usiłowaniami organizacji należy nadmienić urządzenie na szeroką skalę kolonij letnich. Bardzo przyciągającym momentem do należenia do organizacji jest wprowadzenie od 1 stycznia -1929 r. ubezpieczenia każdego członka. I tak w wypadku inwalidztwa nawet częściowego otrzymuje się 30.000 lir, a w wypadku śmierci wypłaca się rodzinie 10.000.

D. R.

Dr. Dufestel. **Wychowanie fizyczne w szkole powszechnej.** (La Médicine Scolaire XXI Nr.4.1932 r.). Autor z żalem stwierdza, że stan wychowania fizycznego stoi w szkołach paryskich na niskim poziomie. Po wojnie Rząd pomyślał o konieczności zajęcia się wychowaniem fizycznem młodzieży i w tym celu stworzył odpowiedni urząd (Commisariat à l'éducation physique, przekształcony później w Podsekretarjat przy Min. Oświecenia) i ustawowo określił, że uczniowie powinni ćwiczyć codziennie 20—30 minut. W rzeczywistości w większości szkół dzieci ćwiczą nadal 1/2 godziny tygodniowo.

Z subwencji rządowych korzystają przeważnie Towarzystwa i Związki Sportowe, na potrzeby szkolnictwa pozostają okruchy.

Autor nie zaprzecza dobrych stron rozwoju sportu, lecz mówi, że na widok kilku tysięcy ludzi, oklaskujących 20—30 sportowców na arenie, zawsze przychodzi mu na myśl, że widzom lepiej zrobiłby spacer na świeżem powietrzu niż przebywanie bez ruchu w tłumie, w pozycji siedzącej.

W tych warunkach sport dostępny jest tylko dla wybrańców losu.

Autor wzywa Min. Oświaty do poczynienia wysiłków w kierunku podniesienia stanu wychowania fizycznego dziatwy szkolnej. Młodzieży trzeba dać możność przebywania na świeżem powietrzu. Trzeba stworzyć tereny na ten cel przeznaczone, trzeba organizować gry, odpowiednie do wieku młodzieży.

Dr. M. Surawska.

Dr. Ragazzi. **Higjena szkolna w Italji.** (La Médicine Scolaire XXI Nr. 4. 1932 r.). W ostatnim numerze tego pisma znajduje się streszczenie ciekawej pracy D-ra Ragazzi, profesora higjeny i naczelnika wydziału zdrowia m. Genui, o rozwoju higjeny szkolnej w Italji w ostatnich latach.

Opieka higjeniczno - lekarska nad szkołami była określona ustawą sanitarną w r. 1888 i rozporządzeniem wykonawczem z d. 3.II. 1911, które nakazuje wizytacje lekarskie we wszystkich szkołach publicznych i prywatnych, przynajmniej raz na miesiąc.

W Bolonji już w r. 1898 były przeprowadzane badania indywidualne przez lekarzy szkolnych, przykład ten znalazł naśladownictwo w innych miastach. Państwo dawało tylko ogólne dyrektywy, pozostawiając opracowanie szczegółów samorządom.

Higjena szkolna w Italji podlegała na początku Generalnej Dyrekcji Służby Zdrowia, pracującej w ścisłem porozumieniu z Min. Oświecenia Publicznego i dopiero w r. 1924 powstała przy Min. Oświaty komisja doradcza dla spraw higjeny szkolnej, złożona z dyrektorów służby zdrowia, kierowników szkół i doświadczonych fachowców.

W gminach higjena szkolna należy do lekarzy powiatowych (Ufficiale Sanitario).

W r. 1914 przy Uniwersytetach zorganizowano kurs dla wykształcenia lekarzy-higjenistów szkolnych, w r. 1916 w Medjolanie zostały wprowadzone w szkołach higjenistki szkolne, od roku 1925 istnieją specjalne szkoły dla kształcenia higjenistek szkolnych. Dostarczanie budynków szkolnych należy do gmin, budowę nowych subwencjonuje Państwo w $^{1}/_{3}$ a czasami w $^{1}/_{2}$ kosztów ogólnych. Państwo również daje dokładne przepisy co do rozplanowania szkół i ich wewnętrznego urządzenia. W gmachu szkolnym przewidziane są: pokój do badań lekarskich, sala do śniadań, kąpiele natryskowe.

W r. 1892 Min. Ośw. Publ. wydało przepisy, dotyczące wykluczania dzieci chorych na choroby zakaźne na czas ograniczony. W Italji istnieje zwyczaj zamykania szkół wyłącznie w razie ciężkich epidemji, wychodząc z założenia, że łatwiej jest zapobiedz szerzeniu się choroby, mając dzieci pod kontrolą lekarsko-higjeniczną niż odsyłając je do domów.

W niektórych miastach istnieją specjalne szkoły dla dzieci jagliczych, dla dzieci, dotkniętych chorobami skóry i szkoły na wolnem powietrzu dla dzieci gruźlicznych i skrofulicznych.

Powtórne szczepienie ospy jest obowiązkowe dla dzieci 8-letnich. Szczepienia przeciwbłoniczne są zalecane; dla dzieci, poniżej lat 12, mieszkających w bursach obowiązkowe.

Wizytacje lekarskie odbywają się w szkołach powszechnych raz na miesiąc lub dwa, a często raz na tydzień. Rezultat badania lekarz szkolny notuje na karcie, wynik komunikuje rodzicom, żeby w razie stwierdzonych nieprawidłowości dziecko poddać leczeniu domu lub w przychodniach dla dzieci nie zamożnych. Lekarz szkolny jest obowiązany sprawdzić, czy zalecenia jego były wykonane. Autor jest zdania że praca lekarza szkolnego ma ogromny wpływ socjalny, gdyż przyczynia się w sposób najbardziej skuteczny do poprawienia stanu zdrowia dzieci, a co zatem idzie do poprawienia rasy.

Karty zdrowia w różnych miastach są różne, wzór możliwie prosty dla ułatwienia czynności.

W Medjolanie zorganizowano dla dzieci rachitycznych i kalek, w liczbie 150, dowożenie dzieci do szkoły.

Szkoły na powietrzu są liczne. Pierwsza powstała w Padwie w 1905 r.

Wychowanie fizyczne rozwinęło się bardzo. W Rzymie powstała Szkoła Wychowania Fizycznego dla kształcenia instruktorów, w czasie wakacji wprowadzono kursy miesięczne dla dokształcenia nauczycieli w dziedzinie wychowania fizycznego. Według *Ballila* rozwój umysłu i ciała powinien być harmonijny.

Szkoły dla dzieci niedorozwiniętych są autonomiczne, kierowane przez lekarzy, którzy dobierają personel nauczycielski i nim kierują.

Wykłady higjeny w szkołach powszechnych przewidziano od kl. I do V.

Dr. M. Surawska.

G. Lehmann i A. Szaköll. **Wpływ promieni pozafiołkowych na przemianę materji oraz wydajność pracy człowieka.**

(Arbeitsphysiologie — T. 5. Zesz. 3. 1932).

Celem ustalenia mechanizmu działania promieni pozafiołkowych na ustrój ludzki łącznie z jednem z praktycznych zagadnień pracy — możliwości wyrównywania za pomocą naświetlań temi promieniami następstw takich zawodów jak np. praca górników, przeprowadzono w Instytucie Fizjologji Pracy prof. Atzler'a serję dość wyczerpujących badań eksperymentalnych. Doświadczenia oparto na badaniu przemiany oddechowej metodą Benedicta oraz Douglas'a-Haldane'a łącznie z obliczaniem wydatku energetycznego w kalorjach, zużywanego podczas dokonywania dozowanej pracy na cykloergometrze Krogh'a. Uwzględniano przytem również koszt fizjologiczny okresu wypoczynkowego. Notowano pozatem każdorazowo zmiany obrazu leukocytarnego krwi. Do naświetleń zastosowano 2 lampy kwarcowe (typu Jesionka). Czas naświetleń od 3-ch do 60-ciu min. Badania dokonane na 6-iu osobnikach pozwoliły ustalić, że powtarzanie naświetlań wywołało jako efekt ogólny — podniesienie ilorazu oddechowego. Przy niezmienionej ogólnej ilości ciałek białych występowało przytem zwiększenie ilości limfocytów oraz zmniejszenie ciałek obojętnochłonnych i monocytów. Po jednorazowem dłuższem naświetleniu zanotowano natomiast wzrost przemiany z jednoczesną tendencją do leukocytozy. Wydatek kaloryczny na kg/mtr. dozowanej pracy w następstwie kilkakrotnie powtarzanych naświetleń ulegał obniżeniu. Przeciętnie w tym samym stosunku zmniejszało się zadłużenie tlenowe po pracy. W okresie naświetlań zanotowano pozatem wzrost rezerwy alkalicznej i zawartości CO_2 w powietrzu pęcherzykowem płuc.

Bardzo znamienny okazał się wpływ naświetlań na wzrost wydajności pracy, dochodzący do 60%. Zespół objawów występujących po serji naświetleń zbliżony był do stanu organizmu w warunkach dobrej „formy" treningowej. Jak w jednym tak i w drugim przypadku zmiany funkcjonalne przemawiają za wytworzeniem stanu przeważających wpływów wagotonicznych. Wysuwając zagadnienie możliwości wytwarzania za pomocą naświetlań promieniami pozafiołkowemi nowej równowagi czynnościowej, podobnej do tej jaka określa dobry stan wytrenowania, omówione wyniki badań mogą przedstawiać wartość i z punktu widzenia praktycznego. Okresowe naświetlanie bowiem bezpośrednio przy warsztatach pracy może więc przypuszczalnie podnieść wydajność pracy, dokonywanej tym samym kosztem fizjologicznym.

Wł. Missiuro.

H. Schröder. **O wpływie lekcji gimnastyki o natężeniu słabem i silnem na uczenice w w. 9—10 lat.**
(Arbeitsphysiologie T. 5. Zesz 2. 1932).

Wpływ godziny gimnastyki na stronę fizyczną i umysłową ćwiczących jest bardzo zależny od natężenia lekcji. H. Schröder, chcąc ustalić istotne różnice, przeprowadza badania wśród uczenic szkoły ludowej w Hamburgu nad wpływem lekcji gimnastyki o natężeniu słabem i silnem na zdolność skupienia uwagi, siłę mięśni i częstość tętna. Natężenie lekcyj, po których odbywały się badania dozowano bardzo ściśle — układano je według następujących schematów:

a) l. o natęż. słabem	b) l. o natęż. silnem
1. automasaż	1. ćw. tułowiu
2. ćw. rozluźniające	2. bieg
3. lekkie zabawy 15 — 20 min.	3. gimn. stosowana

4. ćw. oddechowe
5. masaż końcowy

4. bieg końcowy (na czas i odległość)

Obydwie lekcje trwały po 35 minut, ćwiczenia wewnątrz schematów były często zmieniane dla urozmaicenia — gimnastyka odbywała się zawsze na powietrzu o godz. 7 rano.

Badanie zdolności skupienia uwagi, dokonane zapomocą testów Sterna, wykazały, że

1) godz. gimnastyki o słabem natężeniu wpłynęła ujemnie (większa ilość błędów w wykonywaniu testów) na $^{1}/_{6}$ część badanych.

2) godz. gimnastyki o natężeniu silnem osłabia tę zdolność u prawie połowy uczenic.

3) uczenice, na które gimnastyka wywarła pod tym względem wpływ ujemny należały do słabiej zbudowanych.

Badanie siły (mięśni, ramion, grzbietu) zapomocą dynamometru — robione każdorazowo przed lekcją i po niej dały wyniki następujące:

1) prawie połowa uczenic po lekcji gimn. bez względu na jej natężenie miała wyniki gorsze aniżeli przed gimnastyką — przytem po godzinie o natężeniu silnem zmęczenie było większe.

2) u drugiej połowy uczenic wyniki dynamometrji były jednak lepsze po lekcji — a przeciętny wzrost siły znaczniejszy po gimn. o natęż. słabem.

Jednak znaczniejszy wpływ lekcyj na stronę fizyczną można było zauważyć tylko u $^{1}/_{4}$ uczenic — silne zmęczenie po godz. o słabem natęż. wystąpiło u 6%, silne zmęczenie po godz. o silnem natęż. wystąpiło u 25%.

Największe różnice, spowodowane zmianą natężenia lekcji wykazały badania częstości tętna.

1) Po lekcji o słabem natężeniu wzmożenie częstości tętna wystąpiło u małej liczby dzieci — znaczniejsze zaś tylko u 3.4%.

Po godzinie zaś o natężeniu silnem wzrost częstości tętna zauważono u 93.2% — z tego u 76.6% bardzo silne — dochodzące do 72 uderzeń na minutę. Tylko u 6.6% dziewcząt prawie nie było zmiany.

Brak spodziewanego zwiększenia częstości tętna w pierwszym wypadku uzasadnia Schröder tem, że ćwiczenia oddechowe na końcu lekcji mogły dać zupełny wypoczynek — i powrót tętna do normy.

Zestawiając wszystkie wyniki orzeka Schröder, że godzina gimn. o natężeniu słabem dała we wszystkich trzech próbach korzystne wyniki — natomiast lekcja o natężeniu silnem u większości dzieci spowodowała osłabienie zdolności funkcjonalnej.

W.

Doc. Dr. Heiss. **Udział kości skokowych i goleniowych przy skokach.** (Leibesübungen zeszyt III—1932)

Podobnie jak u ludzi, którzy uprawiają rzuty, stwierdzamy rentgenologicznie zmiany w stawie łokciowym, również takie same zmiany widzimy w stawie skokowym u ludzi uprawiających skoki. Zmiany te zaobserwowano przedewszystkiem u skoczków biorących udział w olimpjadzie amsterdamskiej, w postaci zarysowań względnie narośli kostnych. Zmiany te znajdowano przeważnie na tych kończynach dolnych, których ci ludzie używali, jako kończyny odbijającej przy skoku; o wiele mniej spostrzegało się te zmiany u sportowców uprawiających inne konkurencje (oprócz skoków), jeszcze zaś rzadziej przy kontrolnych badaniach klinicznych (w poradniach sportowych).

U 41 sportowców badano rentgenologicznie obydwa stawy skokowe: w tej liczbie 11 razy stwierdzono zmiany w tych stawach silniej zaznaczone na kończynie odbijającej,

w 27 przypadkach nie stwierdzono żadnych zmian a tylko w 3 spostrzeżono owe zmiany na kończynie nieodbijającej (z tych 3, w 2 wypadkach u grających w piłkę nożną). Zmiany te nie są więc jakąś rzeczą przypadkową, lecz następstwem częstszej i intensywniejszej pracy jaką wykonuje kończyna odbijająca w porównaniu do nieodbijającej, Nie jest również sprawą przypadku o ile u 5 znanych sportowców, którzy zgłosili się do dr. Heissa z powodu żylaków jednej tylko kończyny, że właśnie na tych kończynach będących jednocześnie u tych ludzi kończynami odbijającemi, stwierdził on te właśnie zmiany. Na kończynach nieodbijającycych, żadnych zmian w tych przypadkach nie stwierdzono.

Kończyną używaną częściej jako „odbijająca" jest kończyna dłuższa, Tylko znikoma ilość ludzi ma obie kończyny dolne jednakowej długości. Nie wiedząc o tej różnej długości swoich kończyn sportowcy, nieświadomie używają kończyny dłuższej, jako odbijającej. W wypadkach równej długości obu kończyn dolnych, sportowcy używają jednej z nich jako odbijającej do skoków w zwyż, drugiej w dal. Nowo wstępujący studenci do niemieckiej wyższej szkoły ćwiczeń cielesnych w nielicznych tylko wypadkach podają jako kończynę odbijającą, kończynę krótszą. Jest rzeczą godną zauważenia, że większość z tych właśnie studentów po przyswojeniu sobie i opanowaniu techniki skoków, mimowolnie używa kończyny dłuższej jako odbijającej. Również zwracanie uwagi studentom przez dr. Heissa, że błędem jest używanie przy skokach kończyny krótszej, osiągnęło swój cel. Przechodząc z kończyny krótszej na dłuższą, uzyskali oni w krótkim czasie takie same względnie o wiele lepsze wyniki, Nietylko długość kończyn jest różna również i grubość ich waha się od 1—1½ cm. Napewno jednak nie można twierdzić, aby grubsza kończyna była odbijającą. Tak więc już przy zewnętrznych oględzinach kończyn dolnych stwierdzamy różnice, które są następstwem silniejszej i większej pracy kończyny odbijającej, to też nie należy się dziwić o ile różnice te w postaci zmian (zarysowanie, narośla kostne) widzimy w obrazie rentgenologicznym.

Przed daniem odpowiedzi „jak powstają owe zmiany?", konieczną jest rzeczą wspomnieć w krótkości o mechanice ruchów w stawach skokowych. Odróżniamy: staw skokowy górny i dolny. W górnym wykonujemy zgięcie grzbietowe i podeszwowe, w dolnym: ruchy odwracające i nawracające. W górnym stawie skokowym porusza się kość skokowa między dwoma nakształt wideł sformowanemi kostkami obu kości podudzia. Powierzchnia stawowa tego stawu, ma formę walca, coraz szerszego w kierunku palucha a zwężającego się w kierunku pięty. Widełki utworzone przez obie kości podudzia są przez wiązadła mocno przytrzymywane, nie pozwalając kości skokowej na wychylenie boczne. Ponieważ kość jest ku przodowi szersza, muszą przy silniejszem zgięciu grzbietowem końce widełek kości podudzia nieco się rozszerzać Rozszerzenie to waha się w granicach 7.2 do 7.6 cm. (4 mm.). Przy każdem silniejszem zgięciu grzbietowem muszą więc wiązadła, które owe widełki przytrzymują ulec rozciągnięciu. Również między kością goleniową a strzałkową znajdujemy owe zmiany jednak rentgenologicznie ich nie stwierdzamy. Na starych szkieletach znajdujemy owe zmiany w sensie zniekształcającego zapalenia stawów

(arthritis deformans). Dolny staw skokowy jest bardziej skomplikowanie zbudowany; jego powierzchnie stawowe składają się z kilku kości śródstopia. Również i w tym stawie stwierdza się owe zmiany, lecz bardzo rzadko można je wykazać rentgenem, ponieważ powierzchnie stawowe są przysłonięte położonemi nad niemi kośćmi. Z dużej ilości wiązadeł jakie w tym stawie znajdują się, wiązanie krzyżowe zasługuje w głównej mierze na uwagę (nie należy ono do właściwego stawu, gdyż jest położone powyżej prostownika palucha). Przy często występujących skręceniach stawu skokowego, część tego wiązadła, znajdująca się na przedniej zewnętrznej powierzchni kostki, zostaje naderwana, jak również i wiązadło łączące kość goleniową ze strzałkową nieco nadciągnięte. Przy tego rodzaju uszkodzeniach spotyka się w tem właśnie miejscu ból, występujący przy ucisku. Jakkolwiek uszkodzenia stawów w postaci skręceń należą do bardzo częstych, zwłaszcza w sporcie, pomimo pewnych zgrubień, które wtedy wyczuwamy, nigdy żadnych zmian w obrazie rentgenologicznym nie stwierdzamy (możliwe, że znowu je zasłaniają cienie kości podudzia).

Zmiany w obrazie rentgenologicznym. W przeciwieństwie do zwichnięć, następstwa ciągłego nadużywania stawów skokowych, w postaci wyraźnych zmian dadzą się zaobserwować przy oświetleniu promieniami rentgena. Zmiany te umiejscawiają się na: 1) przedniej powierzchni stawu skokowego, 2) na przedniej powierzchni kości goleniowej, 3) poniżej kostki przyśrodkowej. Za podstawę do takiego twierdzenia posłużyło 300 zdjęć rentgenologicznych stawów skokowych.

Jeżeli chodzi o umiejscawianie się tych zmian na przedniej powierzchni stawu skokowego, to spotykamy je tutaj od ich formy najprostszej (zarysowania: nieznaczne zgrubienia) aż do największej, w postaci zgrubień czy narośli kostnych (do ½ cm. długich), względnie wolnych ciałek kostnych. Te właśnie zmiany widzimy u skoczków i wielobojowców, którzy często i dużo skaczą, obserwujemy je tylko na kończynach odbijających. U 300 osobników prześwietlanych znaleziono owe zmiany w 56 przypadkach (18,7%), u 33 skoczków, którzy skakali ponad 165 cm. w 16 przypadkach (48,4%), u skaczących poniżej 160 cm. 41%. Pomimo częstego spotykania tych zmian, tylko bardzo nieliczni z pośród badanych uskarżali się na dolegliwości w stawach. W tych wypadkach dolegliwości w postaci silnych bólów dawały się we znaki, nietylko przy skokach, lecz i przy normalnem zgięciu grzbietowem stopy (dorsaflexon). Zmiany te wskazują na to, że to właśnie miejsce, gdzie je znajdujemy, najsilniej jest zaangażowane przy skokach. Powstawanie zmian nie wydaje się jednakowem, raz widzimy je w postaci ostro zarysowanej, innym razem znowu, w postaci bardziej zaokrąglonych pokładów kostnych, wreszcie w postaci wolnych ciałek kostnych, leżących raz na kości goleniowej, raz bardziej na zewnątrz od niej. Możnaby się jednak zgodzić, że w tych wszystkich przypadkach, zmiany te powstają na skutek silnego i częstego wyprostowywania stawu skokowego (tak jest niewątpliwie w niektórych tylko przypadkach). Temu ogólnemu przypuszczeniu przeczy fakt, że u nauczycielek sportu (u których większość ćwiczeń gimnastycznych wykonuje się przy nadmiernie nawet wyprostowanych stawach skokowych) zmian tych nie stwierdza

się zupełnie. Aby powstawanie tych zmian wyjaśnić wyczerpująco, koniecznà jest rzeczą znalezienie ich na zwłokach. Przy przeglądaniu 150 zwłok tylko w nielicznych przypadkach były te zmiany zaznaczone. Zmiany te w tych przypadkach pokryte były okostną do połowy na znak, że one jeszcze do tych stawów należą. Przy zginaniu kończyn można było zauważyć, że działają one jako hamulce. Na pewnych preparatach była powierzchnia stawowa, w miejscach gdzie te zmiany się znajdowały, w podłużnej formie ku przodowi wyciągnięta. Również i powierzchnie stawowe kości goleniowej były ku przodowi nieco wyciągnięte. Podobne zgrubienia względnie wydłużenia na przedniej powierzchni kości goleniowej spotyka się dosyć często. Te zmiany w postaci wydłużeń działają jako hamulce przy zginaniu stawów, uderzając przy grzbietowem zgięciu o szyjkę kości skokowej. Za tem przemawiają również te dowody, że w wypadkach dużych zmian, zgięcie w stawie jest bardzo utrudnione, a więc powstają one przez nadużywanie, względnie przekraczanie normalnej granicy ruchomości stawu.

(d.c.n.) *Pasieczny.*

Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

Posiedzenie lekarzy szkolnych w Wydziale Wychowania Fizycznego i Higjeny Szkolnej Ministerstwa W. R. i O. P. w dniu 18. II. 32 r.

Przewodniczący—Dr. Stanisław Kopczyński, sekretarz—Dr. Władysław Niewiński. Osób obecnych: 74.

1) Po odczytaniu protokółu ostatniego posiedzenia i w związku z tym protokółem Dr. Piotrowska prosi przewodniczącego o umożliwienie jej na jednym z najbliższych posiedzeń omówienia kazuistyki adleryzmu (psychologja indywidualna); przewodniczący zgadza się wrócić jeszcze do tej sprawy o ile czas pozwoli.

2) Przewodniczący podaje do wiadomości zebranym podziękowanie p. Viceministra, złożone za pośrednictwem Kuratorjów tym lekarzom szkolnym, którzy pomimo ich zredukowania pracowali w powierzonych im szkołach w ciągu sześciu miesięcy bezinteresownie.

3) Dyrektor Departamentu Szkolnictwa Ogólnego Ministerstwa W. R. i O. P. p. Dr. Michał Mendys wygłosił referat p.t. „*Ustrój szkolnictwa według projektu ustawy*" z demonstracją wykresu. Prelegent przedstawia i analizuje szczegółowo projektowaną reformę ustroju szkolnictwa: omawia trzy szczeble szkoły powszechnej, czteroletnie gimnazjum, dwuletnie liceum i wzajemny stosunek do siebie tych stopni szkolnictwa. Szerzej zastanawia się nad stosunkiem szkół powszechnych i średnich do szkół zawodowych, podkreślając ważność wyboru różnych typów szkół zawodowych o różnym poziomie. Następnie prelegent rozpatrzył różne typy liceów, dających wstęp do Zakładów Akademickich. Dalej rozpatrzył sposoby organizacji oświaty pozaszkolnej.

W końcu podkreślił zalety reformy, ułatwienie uczniowi przechodzenia z niższego poziomu szkolnictwa do wyższego i rozbudowę szkolnictwa zawodowego.

Kształcenie nauczycieli do szkół powszechnych odbywać się ma w gimnazjach i w liceach pedagogicznych.

Po referacie wywiązała się ożywiona dyskusja, w której zabrało głos kilkunastu lekarzy szkolnych.

Dr. Babski zapytuje prelegenta— na jakiej podstawie przechodzić będą uczniowie ze stopni niższych na wyższe,—egzaminów czy świadectw oraz czy szkoły typu licealnego dają wstęp do szkół zawodowych.

Dr. Radziszewski— zapatruje się dość pesymistycznie na możność realizacji tak szeroko zakreślonego programu, a to ze względu na nastrój przygnębienia wśród nauczycieli szkół powszechnych w następstwie ciężkich obecnych warunków ich pracy i egzystencji; odbiło się to już obecnie ujemnie na poziomie uczniów kończących szkołę powszechną, do czego przyczynia się także niedostateczna selekcja uczniów i nazbyt ograniczone kierowanie uczniów o obniżonym poziomie inteligencji do szkół specjalnych.

Dr. Soboleska—obawia się, że uczniowie ze wsi kończący szkołę powszechną I-go i II-go rzędu będą mieli uniemożliwiony dostęp do gimnazjum, skoro będzie się zaczynało od dzisiejszej 3-ej klasy oraz zapytuje czy i jak może dostać się do Uniwersytetu np. na wydział prawny uczeń szkoły zawodowej.

Dr. Federman przypuszcza, że skrócenie lat nauki jest spowodowane względami budżetowemi, jako wyraz kryzysu ekonomicznego, co stwierdzono również i w państwach zachodnioeuropejskich.

Dr. Borowska obawia się, że trudno będzie przywyknąć do czterostopniowej organizacji szkół (powszechna, gimnazjum, liceum, wyższe).

Dr. Korsakówna obawia się czy ilość sił nauczycielskich sprosta różnorodności typów szkół i czy starczy lokali na ich rozmieszczenie.

Dr. Szwarcman uważa za nieekonomiczne poświęcenie aż sześciu lat w szkole powszechnej na przygotowanie do klasy 3-ej, gdy szkoły prywatne czynią to przez lat cztery (kl. podwstępna, wstępna, I i II).

Dr. Cieszyński sądzi, że pokonanie przeszkód w wypadkach przechodzenia do szkół odmiennego typu może być ułatwione, tak jak to i dotąd bywało, przy pomocy stypendjów i nie podziela zastrzeżeń jednego z przedmówców owianych pesymizmem, wynikającym z depresji ogólnej na tle kryzysu gospodarczego oraz prosi o wyjaśnienie różnicy między liceum pedagogicznem a Pedagogjum (stopień wyższy).

Dr. Zborowski niepokoi się losem uczniów zmuszonych powtarzać kurs danej klasy (drugorocznych).

Dr. Pawłowski zapytuje, czy licea mają mieć ustrój roczny czy semestralny.

Przewodniczący Dr. Kopczyński — nie widzi w wykresie uwzględnienia szkół specjalnych dla dzieci umysłowo upośledzonych, głuchoniemych, ślepych i t. p.).

Prelegent zaznaczając, że krótkość czasu nie pozwoliła mu na szczegółowe omówienie niektórych punktów, stwierdza, że posunięta przez niego sprawa szkół specjalnych wejdzie jednak w schemat organizacji bez reszty mianowicie na poziomie szkół powszechnych i średnich a tylko przewiduje się dla tych szkół dłuższy czas trwania niż dla normalnych.

Kwestja selekcji nie jest sprawą ustrojową lecz programową i dlatego sformułowania w omawianiu organizacji nie znalazła (w motywach jest omówiona). Selekcja oparta będzie nietyle na egzaminach co na obserwacji uczniów w kontakcie z rodzicami. Obserwacja ta przy poparciu nowoczesnych metod badań pozwoli racjonalniej kierować dalszem kształceniem uczniów. Zdaniem prelegenta egzaminy

wstępne i maturalne istnieć będą, sprawa matury jest obecnie właśnie przedmiotem badań i rozważań. Co do zmian w kierunku studjów, to rzecz oczywista, że dany kandydat zawsze będzie musiał wykazać, że uzupełnił studja w odpowiednim kierunku np. przyswojeniem sobie łaciny i t.p.

Szkoły stopnia licealnego dają wstęp do wszystkich typów szkół wyższych ale nie z równą swobodą, co wynika z istoty rzeczy np. absolwent liceum technicznego nie będzie mógł być przyjęty np. na teologję bez wykazania znajomości łaciny.

Prelegent sądzi, że zniechęcenie nauczycieli nie może być motywem do zaniechania lub krytykowania reformy; jeśli jest źle, to tembardziej należy starać się wyjść na dobrą drogę, bo zawsze wobec zła należy ustosunkować się aktywnie i przytacza przykłady jak w imię dobra sprawy można zwalczać trudności.

Młodzież z zapadłych miejscowości np. w górach lub na Polesiu zawsze długo jeszcze mieć będzie utrudniony dostęp do nauki, bo w tych miejscowościach możliwe są tylko szkoły powszechne I-go conajmniej II-go rzędu.

Co się tyczy pomyłek w obiorze kierunku, w którym uczeń się kształci, to oczywista pomyłki pomyłkom nie są równe i niemożliwością jest obmyśleć taki typ organizacji szkół, aby wszelkie możliwości przewidziała.

Prelegent nie sądzi, aby przyzwyczajenie ogółu do trójstopniowego ustroju szkolnego było racjonalną przeszkodą do wprowadzenia czterostopniowego.

Stwierdza, że 4-ro letnie przygotowanie do trzeciej klasy gimnazjalnej jest w obecnym ustroju raczej wyjątkiem niż zasadą.

Absolwenci szkół zawodowych na poziomie licealnym mają możność studjów na politechnice, wydziałach przyrodniczych i rolnictwie.

Powtarzanie klasy jest bolączką, która będzie zawsze istniała, należy tylko starać się ograniczyć ją do minimum.

Prelegent wyjaśnia szereg trudniejszych do doraźnego zrozumienia detali wykresu oraz stwierdza, że szereg pytań ze strony zebranych nie odnosi się do sprawy organizacji szkół a raczej dotyczy zagadnień programowych, których omówienie nie było zadaniem referatu.

Posiedzenie zamknięto o godz. 23.

Walne Zebranie Auton. Sekcji Wych. Fiz. i Higj. Szkolnej T. N. S. W.

Przy wyjątkowo licznym udziale delegatów odbyło się VI doroczne Walne Zebranie dnia 1-go kwietnia 1932 r. w Warszawie (lokal T. N. S. W.).

Na porządku dziennym: 1) referat prof. dr. E. Piaseckiego. 2) Sprawozdanie Prezydjum Głównego i Delegatów Okręgów (Sekcji), 3) Wybory Prezydjum Sekcji, 4) Wolne wnioski.

Dr. Eug. Piasecki, prof. Uniwersytetu Poznańskiego, wygłosił referat pod tyt.: „Wychowanie fizyczne na tle całokształtu wychowania" (zamieszczony w Nr. 1—4 „Wychowania Fizycznego" z b. r.) i zgłosił w związku z referatem rezolucję, dotycz. kształcenia wychowawców fizycznych w Polsce. Walne Zebranie uznało za stosowne (po wyczerpującej dyskusji) przesłać wszystkie 4 rezolucje przyszłemu Prezydjum Sekcji do poczynienia poprawek, jakie okażą się niezbędne w związku ze zmianą ustroju szkolnego w Polsce i przesłania do kompetentnych władz szkolnych.

Z kolei prof. Figna (Kraków), jako zastępca Przewodniczącego zdaje krót-

kie sprawozdanie z działalności Sekcji Auton.

Prof. Michalek (Kraków) składa sprawozdanie z działalności jednego z najżywotniejszych okręgów, t. j. Okręgu Krakowskiego (zamieszczone w Nr. 1—4 „Wychowania Fizycznego" z b. r.)

Delegat Okręgu Poznańskiego (prof. dr. E. Piasecki) w sprawozdaniu swojem zaznacza, że okręg ten urządza stale Kwartalne Zebrania Plenarne przy licznym udziale członków. Na program kwartalnych zebrań składały się referaty, lekcje metodyczne prowadzone w Studjum Wychow. Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego lub szkołach średnich poznańskich, pokazy i popisy (np. tańców narodowych, ćwiczeń rytmicznych i t. p.). Wspomina i o tem, że Redakcję wychodzącego przez 12 lat w Poznaniu czasopisma „Wychowanie Fizyczne" przeniesiono z dniem 1. 4. 1932 r. do Warszawy (C. I. W. F.). Zachęca obecnych do popierania w dalszym ciągu tak zasłużonego w Polsce dla sprawy wychowania fizycznego wydawnictwa.

Na wniosek Przewodniczącego Walne Zebranie Sekcji składa niestrudzonym redaktorom „Wychowania Fizycznego" w osobie pp. prof. Piaseckiego i wiz. Sikorskiego serdeczne podziękowanie za wytrwanie i za dotychczaczasową owocną pracę redaktorską.

Delegat Okręgu Lwowskiego (prof. Dręgiewicz) w sprawozdaniu między innemi zaznacza, że Okręg Lwowski niegdyś bardzo ruchliwy, napotyka na bardzo wielkie trudności w pracy. Oznajmia, że wyjątkowo na terenie tamtejszego okręgu tygodniowy wymiar lekcyj gimnastyki zmniejszono do dwóch a wszelkie starania Prezydjum Sekcji w tej sprawie u władz szkolnych nie odnoszą pożądanego rezultatu.

Delegat Sekcji Warszawskiej (prof. F. Francikowski) przedstawia i uzasadnia wyjątkowo trudne warunki pracy na terenie stolicy. Nadmienia, że Sekcja, mimo wszystko, przyczyniła się do zorganizowania uczniowskiej Kolonji Letniej Warsz. Koła T. N. S. W. nad morzem (Kolonję organizował i prowadził kol. J. Flisak), urządziła 4 odczyty, względnie zebrania dyskusyjne przy udziale władz szkolnych (Min. W. R. i O. P., Kuratorjum O. S., P. U. W. F.), prasy sportowej i członków (m. i. odczyt prof. dr. E. Piaseckiego p. tyt.: „Sport wychowawczy" zgromadził ponad 100 słuchaczy).

Prof. Kulesza (Płock) zaznacza w sprawozdaniu, że Sekcja Płocka ograniczyła na razie swoją działalność do Płocka i prosi Prezydjum Główne Sekcji Auton. o pamięć i ściślejszy kontakt organizacyjny.

Po odczytaniu przesłanego na piśmie sprawozdania Sekcji Okręg. Katowice (delegat nie był obecny) wnioskodawca: delegat z Krakowa, prof. Michalek (Walne Zebranie udzieliło absolutorjum ustępującemu Zarządowi Sekcji Auton. T. N. S. W.).

Po przerwie dokonano wyboru nowego Prezydjum Sekcji w nast. składzie: Przewodniczący — prof. dr. Eug. Piasecki, (Poznań) z prawem kooptacji trzech osób do Prezydjum w Poznaniu. Pozatem do Zarządu wybrano: pp. Dręgiewicz (Lwów), Flisak (Warszawa), Kulik (Katowice), Kulesza (Płock), Dr. Rogalski (Kraków), i Sosiński (Warszawa). Kol. Flisaka i Sosińskiego wybrano na delegatów do Zarządu Głównego.

Przesłane na piśmie uchwały Okr. Sekcji Śląskiej Walne Zebranie nie uznało za wskazane przekazać Prezydjum Głównemu Sekcji Auton. do załatwienia. Dyskutowano również nad zamierzeniami powołania do życia Ogólno-Polskiego Związku Nauczycieli Wychowania Fizycznego i sprawą zakazu należenia młodzieży szkolnej do

klubów sportowych. Po dyskusji bardzo rzeczowej, w której zabierali głos pp. Prof. Dr. Piasecki, Figna, Dręgiewicz i Francikowski — zebrani orzekli, że nie widzą potrzeby stworzenia specjalnego Związku Wychowawców Fizycznych, ponieważ uważają obecne zrzeszenie wychowawców fizycznych w Polsce za wystarczające. Nie widzą też potrzeby zniesienia zakazu należenia młodzieży szkolnej do klubów sportowych.

Na zakończenie Przewodniczący (prof. Figna) podał zebranym do wiadomości, że Komitet Organizacyjny Zlotu Sokolego w 1932 r. w Pradze nadesłał pod adresem Sekcji Auton. zaproszenie na Zlot.

Przewodniczył na zebraniu prof. Figna (Kraków), sekretarzowała prof. Z. Litwinówna (Warszawa). W zebraniu brał również udział przedstawiciel Zarządu Głównego T. N. S. W., prof. M. Tazbir (Warszawa).

J. Flisak. (Warszawa)

Z działalności Sekcji Wychowania Fizycznego przy Kole Warsz. T. N. S. W.

Okres działalności Sekcji od maja 1931 r. do maja 1932 roku wyjątkowo obfitował w konferencje i zebrania wychowawców fizycznych, organizowane przez Kuratorjum Okręgu Szkoln. Warsz. Również 3-miesięczny dokształcający kurs, zorganizowany przez Kuratorjum w 4 okresie roku szkol. 1931/32 zajął wychowawcom fizycznym (członkom Sekcji) dużo czasu, ponieważ uczestnicy kursu byli zobowiązani od 6—8 godzin zajęć tygodniowo bez urlopu (w godzinach popołudn.). Są to ważniejsze powody dla których Zarząd Sekcji nie mógł rozwinąć swej działalności na szerszą skalę.

Skromna stosunkowo działalność Sekcji w wymienionym okresie przedstawia się następująco:

Zebrań Zarządu odbyło się 18, a przedmiotem obrad były wyjątkowe trudności przejęcia agend poprzedniego Zarządu Sekcji, sprawy bieżące, organizacja zebrań plenarnych Sekcji (odbyło się 5) łącznie z następującemi odczytami, wzgl. zebraniami dyskusyjnemi: 1) „P. O. S." — ref. kol. J. Gebethnerówna (12-5-1931) 2) „Uczniowskie Kolonje Letnie T. N. S. W. nad norzem" — kol. J. Flisak (29-V), 3) „Sport wychowawczy" — Dr. E. Piasecki, prof. Uniw. Poznańsk. (11-I-32). 4) „Najpilniejsze zadania kultury fizycz. w Polsce" — p. Junosza - Dąbrowski; „Ćwiczenia śródlekcyjne — kol. J. Flisak (9-II-32). 5) Wychowanie fizyczne na tle całokształtu wychowania — dr. E. Piasecki, prof. Uniw. Poznańsk.

W stadjum organizacji jest odczyt Mjr. Dr. Włodz. Missiuro pt., Czynnik znużenia w zagadnieniach racjonalizacji pracy i wychowania fizycznego", który odbędzie się w drugiej połowie maja b. r.

Zarząd Sekcji zajął się organizacją walnego zebrania sekcji autonomicz. naucz. wych. fizycz. T. N. S. W. odbytego w dniu 1. IV. b. r. łącznie z dorocznym Walnym Zjazdem T. N. S. W. w Warszawie.

W okresie tym skład Zarządu Sekcji był następujący:

kol. F. Francikowski — przewodniczący, J. Flisak — zast. przewodnicz., Litwinówna — sekretarz., A. Pillich — skarbnik, Frankiewicz — bibljotekarz (ustąpił z początku bież. roku szkoln.).

Koło liczy obecnie 89 członków w tem 10 lekarzy szkolnych.

Kursy narciarskie Studjum Wych. Fiz. Uniw. Jagiell. w Krakowie

Studjum W. F. w Krakowie, mając blisko znakomite tereny narciarskie, wykorzystało dobrze tę sprzyjającą okoliczność, by postawić narciarstwo swoje na odpowiednim poziomie. Co roku urządza 3 kursy narciarskie: jeden dla początkujących, drugi instruktorski, a trzeci o charakterze wysokogórsko-instruktorskim, mający na celu uzupełnienie osobistej sprawności słuchaczy i pogłębienie metodyki nauczania tego sportu.

Narciarstwo rozszerza się bujnie u nas i zagranicą. Ilość adeptów „białego kunsztu" wzrasta; odkrywa się coraz to nowe walory higjeniczne i wychowawcze tej wspaniałej gałęzi ćwiczeń fizycznych. Wzrost ilościowy narciarzy w Polsce nie odpowiada poziomowi ich wyszkolenia, tak że ilość wypadków nieszczęśliwych przybrała rozmiary wręcz groźne. Lata szybkiego rozkwitu kierunku zawodniczego w narciarstwie polskiem przyniosły ze sobą odsunięcie na dalszy plan pięknych tradycyj turystycznych, jakie pojawiły się u nas u kolebki tego sportu. Poszła w zapomnienie racjonalna technika narciarstwa turystycznego i dopiero w ostatnich czasach pojawiła się reakcja. Prasa sportowa i Polski Związek Narciarski zaczęły ostatnio propagandę w tym kierunku. Rajdy narciarskie i kultywowanie biegów zjazdowych przypomniały ogółowi, że poza biegiem i skokiem istnieje tak ważna i piękna gałąź narciarstwa jak racjonalna turystyka. Wprost niezrównane są jej walory przedewszystkiem dla wychowawcy młodzieży, walory nietylko zdrowotne ale o dużem znaczeniu moralnem.

W zrozumieniu tego, Studjum W. F. położyło nacisk na kierunek turystyczny wyszkolenia swych słuchaczy nie zaniedbując zresztą i strony sportowej, czego dowodem są wyniki w biegach o sprawność. Każdy rok Studjum odbywa corocznie kurs. Jest to bardzo dobre dla racjonalnego wyszkolenia. Słuchacz Studjum co roku przechodzi „rekolekcje narciarskie", gdzie ma sposobność wykorzenić niejedną wadę swej jazdy i rozszerzyć swą umysłowość coraz to nowe doświadczeniami. Główny nacisk na kursie tak dla początkujących jak i dla instruktorów oraz na kursie uzupełniającym (III rok) położono na opanowanie poprawnej „szkoły" i zasad jazdy terenowej. Zaniedbywana w ostatnich czasach umiejętność jazdy krzywolinijnej, technika łuków i ewolucyj jest tu przedmiotem szczególnej pieczy. Dążeniem Dyrekcji jest by kursy instruktorskie Studjum Wych. Fiz. stały się ważną placówką turystyki narciarskiej w Polsce.

Zagadnienia metodyki narciarskiej, tak aktualne ostatniemi czasy, zajmowały bardzo kierownictwo kursu. Uznając wiele stron dobrych „narciarstwa naturalnego", nie odrzucono jednak wypróbowanych zasad metodycznych dotychczasowych. W ogólnych linjach wytycznych trzymano się kierunku przyjętego w narciarstwie polskiem i stosowanego przez najlepszych instruktorów naszych. Nie trzymano się jednak martwego szablonu, lecz starano się wdrażać kursistów w indywidualizowanie nauczania, w należytą systematykę i dobór ćwiczeń, zależnie od płci, wieku i sprawności fizycznej. Kursów nie zamykano w ramach boiska, lecz każdą rzecz nową starano się natychmiast stosować praktycznie, na wycieczkach metodycznych, które wchodziły w program każdego niemal dnia.

Położono również nacisk, by każdy słuchacz zaprawiał się od początku w nauczanie, instruując kolegów pod okiem kierownika. Terenem ćwiczeń była Jaszczurówka, gdzie kursy miały wygodne pomieszczenie. Okoliczne zbocza i stoki dawały bogatą skalę stopniowania trudności ćwiczeń i wycieczek. Urządzono nadto szereg wcale poważnych wypraw zimowych. Twarda szkoła tatrzańska, konieczność opanowania trudnego terenu, okazała się doskonałem przygotowaniem należytej sprawności jazdy. Studjum rozporządza obecnie szeregiem dobrych instruktorów własnych. Naczelnym instruktorem jest Prof. Ludwik Leszko jeden z najstarszych narciarzy, gorliwy propagator racjonalnej turystyki narciarskiej, autor szeregu rozpraw teoretycznych w tej dziedzinie. Kursy trwają około 10 dni każdy. Przeciętna ilość słuchaczy od 50 — 100. Organizacja każdego kursu jest rodzajem obozu zimowego. Kursistów obowiązuje regulamin normujący cały pobyt na kursie; słuchaczów i słuchaczki dzieli się na grupy według stopnia sprawności. Zakończeniem kursu jest zwykle bieg o sprawność lub — co jest lepszym sprawdzianem właściwej umiejętności narciaskiej — bieg zjazdowy lub trudniejsza wycieczka.

WSPÓŁCZESNY RUCH SPORTOWY NA TLE EPOKI DZISIEJSZEJ.

Ktokolwiek śledzi bacznem okiem obraz życia współczesnego, musi zauważyć, że życie to niemal w naszych oczach zmienia się i przybiera inne formy. Tempo ewolucji wzmaga się, powstają nowe zjawiska, które trudno podporządkować pod którąkolwiek ze znanych kategoryj. Wystarczy przytoczyć tutaj szereg zjawisk nowych: kino, radjo, lotnictwo, dalej nowe zjawiska ekonomiczne i społeczne. Także w dziedzinach już zdawna istniejących dokonywa się przegrupowanie i przewartościowanie.

Do szeregu zjawisk prawie nowych, których wartość i rozpiętość oceniła dopiero współczesność, należy nowoczesna forma kultury fizycznej określana mianem „sportu“. Przytłoczeni nawałem i tempem nowych zjawisk, rzadko zdobyć się umiemy na trafną ocenę — i krytyczny sąd — to też w żadnej może dziedzinie nie panuje taki chaos i sprzeczność poglądów, jak we współczesnym ruchu sportowym.

Stańmy w wielkiem środowisku wielkomiejskiem. Zauważmy, jak tą ludność miast, tonącą w mroku koszarowych domów, w gorączce tempa życia i pracy elektryzuje słowo „sport“, zawody sportowe. Ileż to miejsca poświęca im prasa, ile pieniędzy i energji ludzkiej idzie na ten cel, jak chłonie się gorączkowo nowe wieści z boisk i bieżni — zwłaszcza młodzież.

Cóż za magiczna siła drzemie w tym „sporcie", na który do niedawna spoglądano z pobłażliwym uśmiechem lekceważenia. Co zmusza starszych ludzi, którzy od dawna stracili kontakt z ćwiczeniami ciała, przypasać narty i męczyć się na stromych stokach śnieżnych? Co zmusza tłumy, by wydać nieraz ostatni grosz, za cenę oglądania zawodów sportowych? Owczy pęd mody, czy nagłe zrozumienie wartości zdrowotnych, tkwiących w ćwiczeniach cielesnych. Na ten temat mówiono i pisano wiele, próbowano rozmaicie tłómaczyć to nawskroś nowoczesne powojenne zjawisko.

Czy to jest złe, czy dobre, czy oznacza postęp czy zanik kultury — jest w każdym razie zjawiskiem bardzo intensywnem, o dużem znaczeniu społecznem, które wymaga sumiennego, krytycznego zbadania, zwłaszcza przez wychowawcę fizycznego.

Wychowawca fizyczny nie może przejść do porządku dziennego nad tym kompleksem zjawisk, nie może go ani krytycznie chwalić ani w czambuł potępiać. Musi wyrobić sobie własny krytyczny pogląd i według niego prowadzić powierzoną sobie młodzież.

Wir życia porywa młodzież szybciej i wszechstronniej, niż przypuszczamy. Jeśli nie damy jej odpowiedzi na aktualne problemy, pójdzie mimo nas, za ogólnym prądem.

Jakże ustosunkowuje się do ruchu sportowego społeczeństwo? Masy idą bezkrytycznie za modą, za sensacją — prasa codzienna musi uderzać w ten sam ton, teoretycy, jedni widzą w sporcie remedjum na wszelkie zło, drudzy potępiają go bez reszty. Istotnej syntezy tego skomplikowanego zjawiska, jego dróg rozwojowych, jego łączności z psychiką współczesną nie potrafiliśmy dotąd przeprowadzić. Problem jest istotnie skomplikowany, bo w grę wchodzą nietylko zagadnienia teorji ćwiczeń cielesnych, ale także zagadnienia psychologiczne, społeczne a nawet polityczne. „Sport" — jest czemś tak typowem dla epoki współczesnej, nadaje jej tak silne piętno, że musi być zaliczony przez przyszłych historyków do rzędu idei czołowych epoki, jak idea religijna w średniowieczu, lub idea piękna w renesansie. Trwałość i intensywność jej wzmacnia to, że do istotnych wartości zdrowotnych dołączyło się tam wiele potrzeb fizycznych i psychicznych człowieka współczesnego, jak to postaram się wykazać później. Na razie odsuńmy na bok rozważanie, czy idea sportu nowoczesnego oznacza tryumf materjalistycznego światopoglądu, który

zwyciężył już we współczesnych kierunkach ekonomicznych — czy oznacza odwrócenie się ludności od wyższych wartości duchowych, czy też jest jutrzenką wskrzeszenia nowej kalokagatji greckiej — równouprawnienia władz ducha i ciała.

Postarajmy się możliwie objektywnie przedstawić genezę i rozwój sportu na tle współczesnem. A więc naprzód potężny odruch biologiczny, poprostu instynkt człowieka miejskiego zagrożonego przez jednostronny urbanizm kultury naszej, instynkt pokolenia zagrożonego charłactwem i gruźlicą, u którego kolebki grzmiały działa wielkiej wojny i nędza szczerzyła zęby. Odruch biologiczny ciała, zmuszonego do maszynowej, niewolniczej pracy w mrokach i pyle fabryk do słońca i przestrzeni.

To było przyczyną najgłębszą, najistotniejszą.

Aby zrozumieć psychologiczne tło współczesnego ruchu sportowego trzeba szukać go u głębin duszy współczesnej, nerwowej, pobudliwej idącej za odruchem, duszy zmęczonej wojną, nędzą, targanej sprzecznościami. Szuka ona instynktowo oparcia, szuka wrażeń prostych, nieskomplikowanych, dających zapomnienie w duchowej rozterce a będących w zgodzie z tendencją szybkości i gorączki wielkomiejskiej. To właśnie dają tłumom publiczne zawody. Moment walki, ruchu, hazardu porywał zawsze tłumy, porywał je w starożytności, porywa i dziś.

Dołączmy do tego reklamę, wszechwładną panią współczesnego życia. Reklama, pojęta jak najszerzej, wnika dziś we wszelkie dziedziny życia, stała się czemś nierozłącznem z psychiką nowoczesną, a nawet, jak chcą teoretycy jej, stała się uzupełnieniem stępionych zmysłów, Ameryka podniosła reklamę do wyżyny umiejętności, jako gałęzi psychologji specjalnej, poświęca jej katedry. Zaprzęgła ją nietylko do handlu, ale nawet do religji, moralności, i wszelkich form życiowych. Odnośnie do ruchu sportowego można bez przesady powiedzieć, że reklama stworzyła i hoduje sport widowiskowy, — że stworzyła te gałęzie, — zwyrodnienia, jak chcą niektórzy — które nic wspólnego nie mają z racjonalnie pojętą kulturą fizyczną. Dodajmy tu dziennikarstwo, „papierowe mocarstwo" współczesne, i jego wielki odłam, żyjący, czasem żerujący, na sporcie. Któż stworzył te giełdy sportowe, tabele ligowe, kto umiejętnie rozdmuchuje spotkania wybitnych specjalistów do rzędu tryumfów lub klęsk narodowych, do rzędu wydarzeń epokowych.

Prasa wychowała tu publiczność, a publiczność dopinguje prasę i urabia jednostronnie opinję. Na temat wartości sportu widowiskowego pisano i mówiono wiele, bezsprzecznie ma on duże walory propagandowe i techniczno-sportowe, lecz nie jest alfą i omegą wychowania fizycznego narodu.

Przejdźmy do spotkań międzynarodowych. Jest coś w nich z idei greckiej pokoju i pojednania ludów, rywalizujących szlachetnie w walkach i ćwiczeniach ciała. Wybitny działacz na terenie Ligi Narodów określił je jako ważny moment zbliżenia narodów i idei pacyfistycznej. Lecz czy laury zdobyte na olimjadzie są niezawodnem świadectwem tężyzny danego narodu. Czy raczej nie rozdmuchują ambicji państw, hodowania odrębnej kasty zawodowców, luźno związanych z kulturą fizyczną szerokich mas? Kierunek olimpijski, zdobywczy, pionierski w poszczególnych gałęziach sportu przeszedł swój okres szczytowy, raczej ulega pewnej dekadencji. Przy największej specjalizacji, największym wysiłku nie da się o wiele poprawić rekordów uzyskanych. Tam gdzie widać kres wyników, interes tłumu, żądnego sensacji, zanika. Zwiastuny przesilenia, nie tak wyraźne w naszym młodym sporcie — gdzieindziej rysują się dość wyraźnie. Ruch sportowy musi przybrać kierunek społeczny, musi rozbudzić nie tylko bierne lecz czynne zainteresowanie mas. — Z tamtej znów strony pada argument, że najsłuszniejsze rozumowania nie przemówią do tłumu bez żywego przykładu, bez wyczynu, który rozpala i porywa za sobą wyobraźnię mas. Z ruchem sportowym nowoczesnym wiąże się bardzo ściśle tendencja do specjalizacji, cechująca cywilizację współczesną. Z wyżyn wybujałego indywidualizmu, z jednostki ogarniającej wszystkie dziedziny życia, jaką stworzył renesans, zstąpił człowiek współczesny do rzędu komórki, do drobnej cegiełki wielkiego gmachu. Ta specjalizacja uwarunkowała postęp nowoczesnej wiedzy i techniki, lecz zarazem stała się czemś nieodłącznem od wszelkich poczynań człowieka dzisiejszego. Oczywiście wyryła swe piętno i na sporcie, zdążając do maksymalnych wyników w jakimś ograniczonym zakresie ćwiczeń. Lecz w żywym ustroju nadmierny rozwój pewnych jego części musi odbić się niekorzystnie na innych.

Tak więc ćwiczenie, które w założeniu miało być zdrowotem, wypaczyło swój cel, gdyż w pojęciu zdrowia mieści się harmonijny rozwój i współpraca wszystkich części organizmu. Idea grecka szła jeszcze dalej — żądała harmonji pełnego człowieczeń-

stwa, równomiernego rozwoju ducha i ciała. Ideał ten realizował się rzadko i nawet ta pogodna, zrównoważona starożytność na palcach policzyćby mogła pełny przykład kalokagatji. Cóż mówić o człowieku dzisiejszym, który stracił bezpowrotnie warunki uzyskania harmonji greckiej. A więc nie „mens sana in corpore sano" ale „mens fervida in corpore lacertoso" — płomienny duch w ciele porytem stygmatem rozpaczliwego wysiłku.

Jeden z teoretyków alpinizmu, zastanawiając się nad przyczyną popędu człowieka do gór, stwierdza istnienie „biologicznej potrzeby krańcowego wysiłku". Nerwy człowieka współczesnego mają to charakterystyczne napięcie, że nie spoczną, aż u kresu wysiłku, u granic możliwości. W sporcie dzisiejszym to właśnie jest tym nerwem, porywającym tłumy, jego życiem i istotą.

Dalej co jest poniekąd parodoksem, sport dzisiejszy wiąże się z przyczynami, bardzo odeń odległemi, zaspokaja potrzeby tłumów natury wręcz odmiennej. Człowiek odczuwa potrzebę sztuki, szuka czegoś, oderwanego od szarzyzny życia. To coś musi mieć ruch, dawać szybką zmianę wrażeń, a przytem być czemś prostem nieskomplikowanem. Do szerszego ogółu nie przemówi dziś malarstwo, muzyka poważna, ale przemówi film, dający wrażenie szybkie, nieskomplikowane. Sport, wedle wyrażenia jednego z estetów francuskich, — jest też sztuką dla człowieka nowoczesnego „sztuką żywej rzeźby ciała, skojarzonej z pierwiastkiem ruchu". Sport widowiskowy ma podobne walory jak sztuka filmowa. Czyż nie będzie żywą rzeźbą narciarz, zawisły w locie nad tłumami widzów, czyż nie będzie lekkoatleta żywą rzeźbą, walczącą, porwaną przemożną wolą własną i tłumu.

Tu dochodzimy do źródeł nowoczesnego romantyzmu. Uciekł on z literatury, sztuki, wygnany bezlitośnie i schronił się tam, gdzie się najmniej spodziewał.

Czyż nie kryje w sobie romantyzmu taternictwo, alpinizm, twarda, bezinteresowna walka ze światem górskim. Źródło wrażeń niezwykle silnych, prostych, elementarnych, nieosiągalnych gdzieindziej. Czyż nie są nawskroś nowoczesnym romantyzmem orle loty przez Atlantyk? Papierowi bohaterowie przyoblekli żywe ciała i stanęli do realnej twardej walki.

Moment walki gra wielką rolę w sporcie nowoczesnym, do tego stopnia, że nieraz ze środka staje się celem dla siebie i zasłania wartości higjeniczne ćwiczeń sportowych. Wszak nie sport dla człowieka — utarło się w praktyce klubowej — ale człowiek

dla wielkiego bożyszcza — sportu. Gwiazdy czy „asy” eksploatują się tak długo, dopóki ma się z nich źródło kasowe czy propagandowe — po krótkiej, błyskotliwej karjerze, zawodnik ze zdartemi nerwami i organizmem idzie w cień i społeczeństwo nie troszczy się o niego więcej.

W tym pobieżnym szkicu starałem się przedstawić, jak kompleks różnorodnych przyczyn złożył się na to skomplikowane zjawisko, określone mianem sportu. Jest ono zjawiskiem nawskróś nowoczesnem, gdyż rozpiętość jego, intensywność i linje rozwojowe poszły w kierunku odmiennym, a nawet niepożądanym przez wielkich twórców idei wychowania fizycznego.

Podłoże psychologiczne dzisiejszego sportu zasługuje na gruntowne opracowanie—jak również inne zjawiska mu towarzyszące.

Rozważany jako całość, jest to ruch dodatni, niewątpliwie jedna z wielkich zdobyczy kulturalnych doby współczesnej. Jak rzeka bujna, niepohamowana rwie czasem brzegi, przynosząc szkodę, tak i ruch sportowy w swym żywiołowym rozwoju, poszedł tu i ówdzie po drodze niewłaściwej. Może zawcześnie jeszcze kusić się o syntezę ostateczną tego ruchu, gdyż nie wiedzieć jakie kierunki wezmą w nim górę ostatecznie, jak ukształtują się jego linje rozwojowe.

Życie dokonywa tu segregacji, życie, silniejsze od wszelkiej teorji. Tyle poglądów, idei uległo i ulega dziś rewizji i przewartościowaniu. Wartości istotne, zdrowe, oczyszczone ze szkodliwego nalotu zatryumfują ostatecznie, tak jak stanie się to niewątpliwie w innych dziedzinach życia.

Nasze stanowisko jest tutaj jasne i niedwuznaczne. Nie hołdujemy taniej popularności — musimy iść drogą, jaką dyktuje nam troska o dobro powierzonej nam młodzieży. Droga ta czasem pójść musi pod prąd panującej mody, czy opinji urabianej przez prasę.

O szkodliwości niektórych przejawów ruchu sportowego z punktu widzenia wychowawczego i społecznego mówiono i pisano wiele. Dodać tutaj muszę chyba rzecz jedną, często pomijaną: niebezpieczeństwo natury ideowej, przesadny kult bohaterów boiska czy ringu — jednostronny kult ciała ze szkodą innych wartości kulturalnych. Wychowanie fizyczne musi stanąć na stanowisku pełnej harmonji władz ducha i ciała — musi dążyć do ideału pełnego człowieczeństwa.

Prof. Ludwik Leszko
Instr. Studj. Wych. Fiz. Uniw. Jagiell.

Kraków, 17.III. 1932 r.

KRONIKA.

Szkolne schroniska wycieczkowe. — (*Informator VI. rok 1932*).

Z inicjatywy i staraniem Wydziału Wych. Fiz. Min. W. R. i O. P. wyszedł z druku niezmiernie cenny Informator o szkolnych schroniskach wycieczkowych. Wydawnictwo to zasługuje na szczególną uwagę wychowawców fizycznych w obecnej dobie popularyzacji sportów terenowych, których najpotężniejszym przejawem jest szkolna akcja turystyczno-krajoznawcza. W rozdziale p. t. „Wartość wychowawcza wycieczek" między innemi czytamy... „Kto wie jednak, czy nie najcenniejszym z przymiotów moralnych, jakie mogą nam dać (lub spotęgować) wycieczki, będzie pogłębienie miłości Ojczyzny przez jej poznanie jak najgruntowniejsze. Tylko kto poznał przyrodę Polski, kto się zetknął ze wspaniałemi zabytkami jej starej kultury, z ludem polskim, jego językiem, obyczajami, charakterem, ten tylko może ją pokochać trwale, głęboko i rozumnie, może przejąć się pragnieniem wytrwałej pracy dla jej dobra. A do celu wiedzie przemierzenie Rzeczypospolitej wszerz i wzdłuż własnemi stopami".

W „Informatorze" znajdujemy również ciekawe zestawienie frekwencji w szkolnych schroniskach noclegowych w latach 1927—1931, które znakomicie ilustruje żywiołowy rozwój tej akcji.

Rok	Liczba schronisk	Liczba łóżek	Liczba wycieczek	Osób korzystających	Udzielono noclegów
1927	41	800	58	2.172	2.448
1928	50	1000	695	16.090	24.447
1929	45	1000	620	14.963	21.560*)
1930	92	2175	1677	29.805	42.000
1931	113	3223	2806	44.195	64.305

UWAGA. Spadek frekwencji spowodowany był skierowaniem ruchu wycieczkowego na Powszechną Wystawę Krajową do Poznania, gdzie w 30 schroniskach o 4.500 łóżkach przyjęto 2.285 wycieczek, liczących 153.000 uczestników.

UWAGA. Cyfry z r. 1931 obejmują schroniska Ministerstwa, Śląskiej Wojew. Komisji Turyst. i Miejski dom wycieczkowy w Krakowie.

Ze schronisk korzystała w 84% młodzież szkolna, w 16% nauczycielstwo, studenci szkół akademickich i uczestnicy wycieczek pozaszkolnych (chłopców i mężczyzn 58%, dziewcząt i kobiet 42%). Na ogólną liczbę korzystającej młodzieży szkolnej było:

38% dziatwy szkół powszechnych,
33% młodzieży szkół średnich ogólno-kształcących,
9% młodzieży szkół zawodowych,
20% młodzieży zakładów kształcenia nauczycieli.

Na szczególną wartość „Informatora" składają się wyczerpujące wskazówki dla organizujących wycieczki i wędrówki po kraju, oraz wykaz schronisk i mapa szkolnych schronisk wycieczkowych.

Nakładem Min. W. R. i O. P. pojawił się również plakat informacyjny przedstawiający na plastycznej i barwnej mapie Polski 141 miejscowości, w których znajdują się szkolne schroniska wycieczkowe. Plakaty te powinny znajdować się w każdej szkole w miejscu widocznem.

W sprawie organizowania kolonij i półkolonij letnich.

W ciężkich przełomowych czasach, w jakich żyjemy, na całem społeczeństwie ciąży obowiązek dokonania jaknajwiększego wysiłku, by ratować zagrożone zdrowie fizyczne dziatwy i młodzieży szkolnej.

Okólnikiem z dnia 31 październi- r. ub. Nr. I WF—8320/31 (Dz. Urz. Min. W, R. i O. P. Nr. 11 z r. 1931 poz. 130) polecono organizowanie we wszystkich szkołach masowego dożywiania niezamożnej dziatwy szkolnej. Ze sprawozdań, otrzymywanych z Kuratorjów, okazuje się, że przeciętnie około 15% dziatwy i młodzieży korzysta z dobrodziejstw dożywiania, otrzymując bezpłatnie lub za drobną opłatą ciepłą strawę w szkole.

Dobrze pojętem uzupełnieniem tej akcji dożywiania dziatwy szkolnej będzie organizowanie na możliwie szerszą skalę szkolnych kolonij i półkolonij letnich. Dążyć przeto należy przy wykorzystaniu jaknajdalej idącej akcji społecznej, by każde dziecko miejskie, a zwłaszcza wielkomiejskie z liczby tych, które nie mogą na koszt rodziny wyjechać na wieś, było w stanie to uczynić przy pomocy instytucyj i organizacyj szkolnych lub pozaszkolnych.

Polska wprawdzie zalicza się do krajów rolniczych. jednak około 27% jej ludności mieszka w miastach, stąd blisko miljon dziatwy w wieku szkolnym tego wyjazdu potrzebuje.

Przypomnieć należy, że pomoc Rządu w tej akcji w roku bieżącym niestety nie dosięgnie nawet kwoty zeszłorocznej. to jest miljona złotych, co według sprawozdań stanowiło prawie dziesiątą część wydatków, poniesionych ogółem przez społeczeństwo na cele szkolnych kolonij letnich. Wysiłek społeczny, działalność różnych towarzystw do spraw kolonij letnich, zabiegi w tym celu kół rodzicielskich szkolnych winny się tem mocniej zaznaczyć i do ożywiania akcji w tym kierunku powołany jest najgoręcej cały ogół nauczycielstwa.

Przytem traktować należy sprawy kolonij szkolnych letnich również jako jedno z zadań wychowawczego oddziaływania szkoły. Dyrekcje i kierownictwa szkół winny się przeto interesować, w jaki sposób sprawa wychowawcza została zorganizowana na szkolnych kolonjach letnich. Wszelkie zwracanie się o zapomogę na powyższe cele ze strony dyrekcyji kierownictw szkół, kół rodzicielskich szkolnych, czy też towarzystw i instytucyj do władz szkolnych II lub III instancji są bezcelowe. Zapomogi Rządu rozdziela Rada Centralna do spraw kolonij letnich przy Ministerstwie Pracy i Opieki Społecznej, w której bierze udział delegat Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego. Odpowiedni przydział otrzymują wojewódzkie komisje do spraw kolonij letnich, dokąd należy kierować podania, szczegółowo umotywowane.

Z dodatkową pomocą winny przyjść Kuratorja i Inspektoraty szkolne, zezwalając po porozumieniu z gminami, gdy chodzi o lokale szkolne publicznych szkół powszechnych, wykorzystywanie ich na cele kolonijne.

Osoby czy instytucje, organizujące kolonje letnie dla dzieci, znajdą potrzebne wskazówki w dwóch wydawnictwach, poświęconych tej sprawie, a mianowicie; w „Podręczniku dla organizatorów kolonij letnich dla dzieci“ — wydawnictwie Związku Polskich Towarzystw kolonij letnich i instytucyj, kolonje organizujących — Warszawa 1930, oraz w „Instrukcji dla kolonij letnich“—Poznań 1931, nakład Okręgowego Związku Kas Chorych.

Kurs dokształcający dla lekarzy szkolnych.

W dniu 16 kwietnia w sali II Kliniki chorób wewnętrznych Uniwersytetu Warszawskiego odbyła się uroczystość zamknięcia dwutygodniowego kursu dokształcającego dla lekarzy szkolnych, zorganizowanego przez Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w porozumieniu z kierownikiem poradni wychowania fizycznego przy II klinice uniwersyteckiej chorób wewnętrznych w Szpitalu Dz. Jezus.

Głównym przedmiotem kursu była fizjologja i patologja wieku młodzieńczego ze szczególnem uwzględnieniem roli ćwiczeń cielesnych w wychowaniu fizycznem. Kurs objął 50 godzin wykładowych teorji i kilkanaście godzin zajęć praktycznych pod kierunkiem dr. E. Reicherówny. Pozatem słuchacze zwiedzili szereg szkół i instytucyj użyteczności publicznej, mających styczność z higjeną szkolną.

W kursie wzięło udział 65 słuchaczy z tych 12 z Warszawy, a 53 z różnych terenów Rzeczypospolitej, niemal ze wszystkich okręgów szkolnych.

Na zamknięciu kursu przemawiali: prof. dr. W. Orłowski, jako dyrektor kliniki, p. Józef Błoński, naczelnik wydziału, w imieniu Ministerstwa W. R. i O. P. oraz dr. St. Kopczyński, naczelny wizytator higjeny szkolnej. Mówcy podnosili wielką gorliwość w uczęszczaniu na kurs słuchaczy i zapał, z jakim interesowali się zagadnieniami higjeny szkolnej.

W imieniu słuchaczy przemawiała p. dr. Zofja Szaniawska z Radomia, dziękując organizatorom kursu i prelegentom.

Z Polskich Uczelni Wychowania Fizycznego.

Studjum Wychowania Fizycznego przy Uniwersytecie Poznańskim.

W czasie od 27.XII.1931 do 10.I 1932, dorocznym zwyczajem, odbył się w Zakopanem kurs narciarski studentów wych. fiz. U. P.

W kursie wzięło udział 43 panie i 28 panów. Kierownictwo spoczywało w rękach wizytatora p. Sikorskiego. Funkcje instruktorów pełnili: p. p. Pigoniówna, Mgr. Czarniecki, Lanżanka, Lange, Sagański, Sikorski. Kurs obejmował dwie grupy: początkujących i instruktorską.

Z ważniejszych wycieczek należy wymienić wycieczki do Doliny Kościeliskiej, na Halę Gąsiennicową i na Kasprowy Wierch.

Opieki lekarskiej podjęli się pp. dr. dr. Degowie.

Gospodarzem kursu był p. Ługowski.

Prace naukowe kontynuowano w kierunkach wymienionych w sprawozdaniu poprzedniem.

Posiedzeń seminarjum wychowania fizycznego odbyło się w II trym. 8. Wygłoszono na nich 18 referatów z literatury polskiej, angielskiej, niemieckiej, czeskiej i rosyjskiej.

Na zakończenie trymestru zimowego w dniach 16-go i 17-go marca urządzono na salach gimnastycznych Studjum W. F. pokaz ćwiczeń cielesnych z dostępem dla zaproszonych gości. W pokazie miały miejsce: gimnastyka, (Domańska, Czarniecki, Ługowski), szermierka (Zagacki), śpiew (Hei-

sing), rytmika i plastyka (Wiechowiczowa), tańce narodowe (Lange), oraz gry i zabawy (Pigoniówna).

Absolwenci i Absolwentki 3-letn. kursu uproszczonego Studjum Wychowania Fizycznego w Poznaniu mogą otrzymać świadectwa ukończenia studjów wychowania fizycznego, które uprawnia w myśl okólnika Min. W. R. i O. P. Nr. Prez. 14.252/26 do nauczania ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich ogólno-kształcących i seminarjach nauczycielskich państwowych i prywatnych, obok innego przedmiotu jako głównego.

Zgłoszenia należy nadsyłać do Dyrekcji Studjum Wychowania Fizycznego U. P. w Poznaniu, Park Wilsona, załączając na druki zł. 5.— oraz metrykę chrztu.

Pierwszy Międzynarodowy Kongres Rozrywkowy.

Amerykańskie Towarzystwo Rozrywkowe (National Recreation Association), które od szeregu lat rozwija w Stanach Zjednoczonych swą chlubną działalność w zakresie organizowania boisk i ogrodów dla dzieci, młodzieży i dorosłych urządza w tym roku Pierwszy Międzynarodowy Kongres Rozrywkowy. Kongres odbędzie się w Los Angelos w czasie od 23 do 26 lipca b. r.

W programach obrad przewidziane są między innemi tematy dotyczące wychowania fizycznego jak np. „Wycieczkowanie, turystyka górska i obozowanie", „Sport dla mas", „Sposoby uzyskiwania terenów na gry i zabawy", „Planowanie miast, a potrzeby rozrywkowe" i t. d.

W innych tematach wychowanie fizyczne i sport ujęte są razem z innemi rozrywkami kulturalnemi, jak chóry, warsztaty artystyczne i t. p. Zajęcia te przez kierowników boisk i ogrodów traktowane są na równi z ćwiczeniami cielesnemi i w sumie dopiero tworzą całkowity program działalności wspomnianego stowarzyszenia.

IV Kurs informacyjny dla lekarzy w zakresie wych. fiz.

W dniach od 9 do 23 maja r. b. odbędzie się VI informacyjny kurs dla lekarzy w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego na Bielanach pod Warszawą.

Kurs przeznaczony jest dla 22 lekarzy, absolwentów Szkoły Podchorąż. Sanitar. oraz dla 15 lekarzy cywilnych.

Lekarze cywilni pragnący wziąć udział w kursie, winni wnieść podania do Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego za pośrednictwem Kierowników Okręgowych Urzędów Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

Uczestnicy otrzymują zwrot kosztów przyjazdu i całkowite utrzymanie na kursie.

Od Redakcji. Redakcja miesięczn. „Wychowanie Fizyczne" uprzejmie zawiadamia PP. Autorów, że odbitki z prac oryginalnych będą wykonywane tylko na wyraźne życzenie a koszty wykonania pokrywane z honorarjum autorskiego.

Przy nadsyłaniu prac Redakcja prosi o załączenie adresu na który należy wysyłać honorarja autorskie, które uiszczane będą przez P.K.O.